

Genoeg

Precies wat je nodig hebt!

Zomer
2023

Denise Harleman
zamelt geld in
voor wie het
nodig heeft

Jaargang 26
137 €7,95



BP 8 719325841763

Eenvoudig leven

Het genoeg van advocate Bénédicte Ficq

Geld genoeg

Merinowol: kopen of laten lopen?

Praktisch

Leuker leren in de buitenlucht





Frieda Pruim
hoofdredacteur

Van braverik tot activist

Burgerlijke ongehoorzaamheid is me met de paplepel ingegoten. Zo hadden we een tijdje twee illegaal in Nederland verblijvende Marokkanen in huis. En mijn ouders hielden 5,72 gulden in op de energierekening uit protest tegen de plaatsing van 572 kruisraketten. Daartegen demonstreerden we ook veelvuldig. Wat houdt me nu dan tegen om me aan te sluiten bij Extinction Rebellion, terwijl ik het doel van hun acties van harte steun?

Ook *Genoeg*-medewerker Chantal van der Leest worstelde met die vraag. Maar zij ging overstag, wakker geschud door de soepgooiers van Just Stop Oil en aangestoken door vrienden. Over hoe ze zich ontwikkelde van braverik tot activist, schrijft ze in dit nummer van *Genoeg* (pagina 18). Ze sprak ook actrice Sigrid ten Napel, die zich net als veel andere BN'ers aansloot bij de actiegroep. 'Bekendheid dient weinig nut als je je niet uitspreekt of draagvlak tracht te vergroten', zegt ze daarover. In onze vaste rubriek 'Het genoeg van' (pagina 10) vertelt ook advocate Bénédicte Ficq over haar aanwezigheid bij de blokkade van de A12. 'Niets doen is geen optie meer', meent zij. 'Ik vind dat het doel deze acties heiligde. En ik hoop een voorbeeld te zijn voor collega's om zich ook uit te spreken.' Daar neem ik mijn petje voor af.

Verder in dit nummer een portret van Denise Harleman, die met haar initiatief Collectief Kapitaal geld verzamelde om vijftien mensen een jaar lang van een bescheiden inkomen te voorzien (pagina 30). En een aanstekelijke reportage over les in het bos van juf Tine Nieboer, die vorig jaar werd verkozen tot 'Buitenlesleerkracht van het jaar' (pagina 46). Haar leerlingen vinden het bos in gaan niet alleen 'cool', ze leren er ook nog meer van dan van hun lessen in het klaslokaal.

Veel plezier met deze *Genoeg* en een mooie zomer! ●

PS: We zijn benieuwd wat je van ons blad vindt.
Vul je het lezersonderzoek in? Je vindt het hier:
www.genoeg.nl/nieuws/lezersonderzoek/

Frieda

Genoeg

Genoeg is een onafhankelijk tijdschrift voor iedereen die meer wil doen met minder. Elk nummer van *Genoeg* bestaat uit vier delen:

Gelukkig met genoeg

Weinig bezitten, uit noodzaak of keuze, kan heel rijk voelen. Lees de inspirerende verhalen.

Genoeg voor iedereen

Hoeveel is genoeg? Over eerlijk delen in de overvloed en voldoende overhouden voor de generatie na ons.

Genoeg geld

Kritisch kiezen en vrolijk besparen. Over de grote economie en het kleine huishoudboekje.

Praktisch genoeg

We doppen onze eigen boontjes en maken dingen lekker zelf. Origineel, goedkoop, en vaak beter voor het milieu. Een gids voor huis en tuin.



Eeuwig mooi

Alstublieft: een coproductie van Tomas Libertiny en zestigduizend Rotterdamse bijen. Libertiny (1979) zette een 3D-geprint frame van Nefertiti's beroemde buste in hun bijenkast en zij bekleedden die met honingraten. Van april tot en met juni 2022 waren de bijen aan het bouwen. 'Ik zocht naar alternatieven voor staal en plastic', zegt hij. 'Dat vind ik masculiene materialen. Was is kwetsbaar, je maakt het snel stuk. Maar in faraograven zijn intacte honingraten gevonden: was kan eindelijk meegaan.' Samen met imkers en bijenvolken maakt Libertiny hooguit tien werken per jaar. Succes is niet gegarandeerd. Er moeten genoeg bloemen in de buurt zijn, de koningin mag niet te oud zijn. De bijen moeten zich gelukkig voelen, anders bouwen ze niet. Constructies mislukken, dan is het uithuilen en opnieuw beginnen. Dat doen bijen ook, zegt Libertiny. Snijdt hij een honingraat bij, dan bouwen ze onverstoord verder. 'Daar kan ik van leren. In plaats van boos worden als iets niet lukt: gewoon iets anders proberen.' (MR)

Eternity (Nefertiti), 2022. Buste 24 x 36 x 50 cm. Inclusief sokkel en vitrine 72 x 72 x 180 cm.



10

Het genoeg van Bénédicte Ficq



18

Achtergrond De opkomst van de klimaatrebel



60

Dat doe ik lekker zelf



30

Portret Denise Harleman ondersteunt mensen met weinig geld



Reportage
De buitenlessen van juf Tine Nieboer

46



GELUKKIG MET GENOEG

Over rijk leven met weinig

- 6, 14, 26, 42 Fotoverhaal**
Met de hand gemaakt
- 8 Kort genoeg**
- 9 Boeken**
- 10 Het genoeg van**
advocaat Bénédicte Ficq
- 13 Indiase eenvoud**
Van de stront in de hitte

GENOEG VOOR IEDEEREEN

Over delen en vermenigvuldigen

- 16 Kort genoeg**
- 17 Boeken**
- 18 Achtergrond**
In actie voor het klimaat
- 23 Genoegens**
Column Milouska Meulens
- 24 Heb ik wat van je aan?**

GENOEG GELD

Over kritisch kiezen en vrolijk besparen

- 28 Kort genoeg**
- 29 Boeken**
- 30 Portret** Denise Harleman
van Collectief Kapitaal
- 35 Welgeteld**
Column Marieke Henselmans
- 36 Huishoudboekje**
- 38 Geldzaken**
Direct duurzaam beleggen
- 40 Kopen of laten lopen**
Kleding met merinowol

En verder

- 2 Genoeg kunst** met hulp van bijen
- 3 Redactioneel**
- 62 Genoeg aanbiedingen**
- 65 Ware winst** Genoeg ondernemers
- 74 Lezers schrijven *Genoeg* | Colofon**
- 75 Lezer aan het woord**

PRAKTISCH GENOEG

Over eigen boontjes doppen

- 44 Kort genoeg**
- 45 Boeken**
- 46 Reportage** Buitenles in het bos
- 52 Koken met genoeg**
Beter dan vleesvervangers
- 54 Over de datum**
Datumvrije producten
- 55 Natuur in overvloed**
Column Elisabeth Noorduin
- 56 Gezond weer op**
Water drinken
- 58 Digibeter**
Niet-zo-slimme telefoon
- 59 Opperuimd** Jaszakken
- 60 Dat doe ik lekker zelf**
Essentiële kleding voor je kind
- 63 Van de straat**
Sneakers
- 64 Samen wonen**
Column Merel Deelder



6

Fotoverhaal
Ambachtelijk gemaakt



40

Kopen of laten lopen
Merinowol



24

Heb ik wat van je aan?
Graag achter de naaimachine



GELUKKIG MET *Genoeg*¹

Over rijk leven met weinig

‘Ecocide moet strafbaar worden’

Advocaat **Bénédicte Ficq** maakt zich hard voor een leefbare planeet (pagina 10)

Fotoverhaal (1) Handgemaakt

Sander van der Wielen (41) maakt manden en mandjes. Op een zorgboerderij in Vlijmen, een stad met een rijke mandenmakershistorie, heeft hij een veld met diverse soorten wilgen aangelegd. ‘Vijf jaar geleden had ik me niet kunnen voorstellen dat mijn leven er nu zo zou uitzien, maar nu wil ik niet meer anders! Als ik straks iemand zie lopen met een van mijn manden in plaats van een plastic tasje, is mijn missie geslaagd.’

Hier vind je meer over Sander en zijn manden:



Pepcasts

Vier lekker lange podcasts, gratis en voor niks, voor een mooie luisterervaring op weg naar je vakantieadres of op een bankje in het park:

VPRO Zomergasten Alle afleveringen van 2018 tot 2022 zijn hier in podcastvorm terug te luisteren. Beeld ontbreekt dus, maar daar heeft de redactie wat op gevonden.

Boven water Een zesdelige, verhalende serie van de NRC over de klimaatscenario's voor Nederland. Bij vlagen verontrustend, maar met een hoopvol einde.

De verschrikkelijk mooie migratie Vierdelige, veelstemmige serie waarin Gabriella Adèr het zes-koppige gezin van haar moeder portretteert. Dat emigreerde in 1969 van Sicilië naar Rotterdam. Met verstrekende gevolgen voor alle gezinsleden – én hun kinderen.

De plantage van onze voorouders Indrukwekkende achtdelige serie waarin Maartje Duin, nazaat van slavenhouders, met Peggy Bouva, nazaat van slaaf-gemaakten, in hun gedeelde geschiedenis duikt. Dat maakt ook in hun omgeving nogal wat los. Even aangrijpend als onderhoudend, door de rake observaties die Duin doet.



'Er gaat niets boven het plezier vanuit niets iets maken. (...) Een tuin op orde houden is al geweldig.'

Schrijfster Caroline Ligthart is ongeneeslijk ziek maar toch 'supergelukkig'. *Volkskrant*, 23 maart 2023

Groen geluk



Gedepimeerd of angstig? Van wandelen in een groene omgeving knap je aantoonbaar op. Dat blijkt uit een Noorse overzichtsstudie die de resultaten van eerder onderzoek naar het effect van natuurwandelingen nog eens analyseerde. Met deze inzichten profiteer je nóg meer van zo'n groene boost:

- Een wandeling door een bos heeft meer effect dan een wandeling door een groene woonwijk.
- Mensen die angstig zijn, knappen vooral op in een wat lichter bos. Voor mensen met een depressie werken dichtbegroeide bossen net zo goed.
- Hoe rustiger de omgeving, hoe beter. Een bos vol kinderspeelplaatsen, pannenkoekenhuizen en andere mensenmagneten is dus niet zo'n goed wandeldoel wanneer je gedepimeerd of angstig bent.

Van emotie naar actie

'Heel fijn om gelijkgestemden te ontmoeten', 'fijn om te ervaren wat mij hoop geeft'. Zomaar twee reacties van deelnemers aan de eerste Verdiepingsdagen Actieve Hoop die het Humanistisch Verbond sinds begin dit jaar organiseert. Op zo'n dag staan 'klimaatemoties' centraal; deelnemers onderzoeken hoe ze deze kunnen omzetten in actie. Wil je graag bijdragen aan een duurzame wereld maar heb je geen idee hoe, dan kan zo'n bijeenkomst je dus misschien over een dood punt heen tillen. In de zomer staan geen verdiepingsdagen geprogrammeerd, maar vanaf eind september worden ze weer op verschillende plaatsen in Nederland aangeboden. Deelname kost € 70,-; studenten, mensen met een minimuminkomen en leden van het Humanistisch Verbond krijgen korting. humanistischverbond.nl

Op het nachtkastje**Het leven van ETTY Hillesum**

Genoeg-redacteur Frieda Pruim (55) over ETTY Hillesum. Het verhaal van haar leven van Judith Koelemeijer (Balans, 2022).

Aanleiding om dit boek te lezen

Ik ben een fan van de boeken van Judith Koelemeijer, lees graag biografieën en ETTY Hillesum vind ik een inspirerende vrouw. Het was lang geleden dat ik haar oorlogsdagboek had gelezen. Dit was een mooie gelegenheid om daar weer eens in te duiken, en meer te weten te komen over haar korte, intense leven; ze werd maar 29 jaar.

Nieuwe inzichten

Toen ik als student ETTY's dagboek las, was ik vooral geïnteresseerd in haar leven als jonge vrouw, waarin ze onconventionele keuzes maakte, zoals het onderhouden van twee relaties tegelijk met veel oudere mannen. Door deze biografie raakte ik veel meer doordrongen van haar controversiële beslissing om niet onder te duiken; ze wilde het lot van haar Joodse volk delen. Haar – achteraf niet kloppende – nobele redenering was: als ik blijf leven, moet iemand anders in mijn plaats sterven.

Aanrader voor Genoeg-abonnees

Het is prachtig om te lezen hoezeer ETTY in staat is om te genieten van haar leven, ondanks – of misschien wel dankzij? – de dreiging die haar boven het hoofd hangt. Zelfs in Westerbork, waar ze aanvankelijk verblijft als medewerker van de Joodsche Raad, vindt ze haar leven zeer de moeite waard. Daarmee laat ze zien dat het uiteindelijk niet de omstandigheden zijn die je (on-)gelukkig maken, maar hoe je je daartoe verhoudt.

Genieten van een keukenrol

Vaders die veel tijd steken in de zorg voor hun kinderen zijn cool! Tim Gouw roept het aan het eind van zijn boek over thuisblijfvaderschap. Niet omdat er al zo tegenaan gekeken wordt, maar omdat hij het hoog tijd vindt dat dit gaat gebeuren. Vaders én kinderen varen er

wel bij, want die krijgen een betere band met elkaar. En ouders krijgen er een betere relatie door, zo blijkt volgens hem uit verschillende onderzoeken.

In dit boek beschrijft Tim in een aanstekelijke stijl hoe zijn vrouw en hij besluiten dat hij (uiteindelijk vier jaar) fulltime voor hun twee kinderen gaat zorgen, omdat zij een interessante fulltime baan kan krijgen, eerst in Canada en daarna in Spanje. De introverte Tim stopt met zijn goedlopende consultantsbedrijf en vindt het fijn dat hij even niet voortdurend onder volwassenen hoeft te zijn. Hij is dol op zijn kinderen, maar hij idealiseert het vaderschap geenszins. Smakelijk vertelt hij over zijn oudste dochter die maar niet in slaap kan komen en over zus en broer die elkaar de hersens inslaan. En over het huishouden, dat veel meer tijd kost dan hij ooit voor mogelijk had gehouden.

Toch vindt hij dat hij een goede keuze heeft gemaakt. Hij onthaast en begint te genieten van het gemak van alledaagse zaken zoals een vaatwasser en een keukenrol. Instemmend citeert hij schrijver Ryan Holiday, die zegt: 'De invloed die je op je werk hebt, zal altijd beperkt blijven. Thuis is waar je het verschil kunt maken.'

Tim Gouw: **De thuisblijfvader. Waarom mannen net zo goed voor hun kinderen kunnen zorgen.** Fontaine Uitgevers, € 22,99 (e-book € 14,99).



'Gelukkig zijn hangt niet af van wie er aan je zijde staat, maar van hoe je met jezelf omgaat.'

Psycholoog Nika Vázquez Seguí in *Solosofie*, over de kunst van het alleen-zijn (De Boekerij, € 16,99; e-book € 10,99).

Het genoeg van

Bénédicte Ficq

Bénédicte Ficq

(1957) werd vooral bekend door de zaak die ze aanspande tegen de tabaksindustrie. Maar daarvoor had ze al talloze spraakmakende zaken gedaan. In 2017 werd de documentaireserie *De verdediging* uitgezonden, waarin Ficq en haar collega's van Ficq & Partners Advocaten worden gevolgd tijdens hun werk.



Strafrechtadvocaat Bénédicte Ficq (65) zet zich steeds nadrukkelijker in voor een leefbare planeet. Momenteel staat ze omwonenden bij in de strafzaak tegen Tata Steel. Ook sloot ze zich aan bij Extinction Rebellion.

Tekst **Eva Prins** | Foto's **Patricia Steur**

Ze was onder andere de advocaat van kickbokser Badr Hari en crimineel Dino S. – zaken die veel publiciteit trokken. Maar Bénédicte Ficq werd toch vooral bekend als de vrouw die het opnam tegen de tabaksindustrie. Drie jaar lang zette ze samen met longarts Wanda de Kanter alles op alles om vier tabaksfabrikanten veroordeeld te krijgen voor onder andere zware mishandeling. Zonder succes. Dat wil zeggen: het gerechtshof zag er geen zaak in omdat de tabaksindustrie zich aan Europese wet- en regelgeving zou houden. Nu heeft Ficq zich vastgebeten in een andere unieke ‘David tegen Goliath-zaak’: die van omwonenden tegen Tata Steel. Als advocaat van twaalfhonderd aangevers wil ze de hoogste bazen veroordeeld zien voor opzettelijke vervuiling met gezondheidsschade tot gevolg. Ficq: ‘Daarop staat een gevangenisstraf van twaalf tot vijftien jaar.’

Het lijkt wel of beleid steeds vaker via de rechter wordt afgedwongen. Eerst de Urgenda-zaak tegen de overheid, toen de zaak van Milieudefensie tegen Shell. En nu deze strafzaak tegen Tata Steel. Hoe kijkt u daarnaar?

‘Ik vind het heel positief dat rechters benaderd worden voor het behoud van een leefbare planeet als de overheid of particulieren hun verantwoordelijkheid niet nemen. Wat betreft Tata Steel: de overheid moet de volksgezondheid van de burgers beschermen – dat staat zelfs in de grondwet. Maar ze laat daar al jaren flinke steken vallen.’

Zou u dan eigenlijk niet de overheid strafrechtelijk moeten aanklagen?

‘Als dat kon, had ik dat al lang gedaan. Maar een strafzaak beginnen tegen de overheid kan niet; de overheid heeft strafrechtelijke immuniteit.’

Bent u er voorstander van om ‘natuurobjecten’ als bomen of rivieren rechten te geven? En om van ecocide een internationale misdaad te maken?

‘Van dat eerste weet ik niet goed of en hoe dat juridisch kan, dat zou je aan een civiel advocaat moeten vragen. Maar ik ben er wel voorstander van om de strafbaarstelling uit te breiden. Nu is opzettelijke vervuiling die gezondheidsschade aan mensen toebrengt strafbaar. Ik zou het een goede zaak vinden als dat ook ging gelden voor schade aan dieren en de natuur. Daar worden nu, vanuit het milieustrafrecht, soms wel

‘Bazen moeten snappen dat ze niet straffeloos kunnen vervuilen’

boetes voor opgelegd. Maar waar het mij om gaat, is dat de grote bazen snappen dat ze niet straffeloos kunnen vervuilen en dat ze daar zelfs de bak voor in kunnen draaien. Dat werkt vast preventief. In dat kader lijkt het me ook heel belangrijk dat ecocide een strafbaar feit wordt. Tegelijkertijd is het een illusie dat je behoud van een leefbare aarde kunt afdwingen via het recht. Daar is meer voor nodig. Het gaat er ook om dat we, de overheid en burgers, anders gaan denken over consumptie, over vervuiling, over het verlies van biodiversiteit. De natuur en dierenwelzijn hebben nu helemaal geen prioriteit. Het gaat alleen om economische groei, om groter, groter, groter en om meer, meer, meer.’

Waarvan heeft u te veel?

‘Van alles. Zeker als je het vergelijkt met mensen die vrijwel niks hebben, hebben we hier allemaal van alles te veel: kleren, voedsel, gemotoriseerd vervuילend vervoer, faciliteiten. Vanuit die overvloed die we sowieso hebben, leef ik redelijk sober. Ik doe bijna alles met de trein of fiets, ik douche heel kort, vlieg bijna nooit, eet geen vlees en weinig zuivel. En ik ben me heel bewust van de noodzaak om minder te consumeren. Dus dat doe ik ook. Als we allen kleine structurele stappen terugzetten en de overheid er grote zet door megavervuilers terug te fluiten, komen we op de goede weg.’

Om dat laatste te bespoedigen hebt u zich bij Extinction Rebellion aangesloten?

‘Ja, vooral omdat nietsdoen wat mij betreft geen optie meer is. De milieudoelen zullen hoe dan ook gehaald moeten worden. Juist machthebbers en beleidsmakers dienen te beseffen dat ze de plicht hebben om toekomstige generaties een leefbare planeet na te laten. En dat ze niet doodleuk de fossiele vervuilers kunnen blijven subsidiëren.’

U was ook twee keer bij de blokkade van de A12 en bent zelfs opgepakt. Dat gaat best ver.

‘Ik vind dat het doel deze acties heiligde. Door aanwezig te zijn hoop ik ook een signaal af te geven en wellicht een voorbeeld te zijn voor collega’s om zich ook uit te spreken.’ ●

Word lid

slechts € 3,50 / maand

vegetariërsbond
SINDS 1894

www.vegetariers.nl
www.lekkervega.nl

en ontvang

een kookboek naar keuze

bijv. 'In Het Wild Geplukt'



&

4X PER JAAR
LEKKER VEGA MAGAZINE

&

de 'Vega Special'
kortingen op diëtisten, maaltijdboxen en meer



www.vegetariers.nl/voordeel





Indiase eenvoud

Na tien jaar een zwervend bestaan op de fiets te hebben geleid, is **Tieme Hermans** met zijn vriendin **Elske** neergestreken in een Zuid-Indiaas bergdorpje in the middle of nowhere. Hier leert hij hoe tijd, geld en bezit een totaal andere betekenis hebben dan in Nederland.

Van de stront in de hitte

Een laatste koude douche, snel afdrogen, insmeren met talkpoeder voor het zweet me weer uitbreekt, ventilator op de hoogste stand en heel voorzichtig gaan liggen. Dit is mijn zomerse avondritueel. Helaas, na een uur lig ik volledig weg te smelten in het kleine oventje op de bovenste verdieping, genaamd mijn appartement. Ik draai en draai nog eens, maar sleep mezelf een half uur later alsnog het dakterras op om onder een klamboe onder de sterren een nieuwe poging te wagen.

De zuidelijke staat Tamil Nadu kent grofweg drie seizoenen, die door de koloniale Engelsen werden geïnclassificeerd als heet, heter en hel. De relatief koele winter stopt abrupt en eind februari kent al dagen van halverwege de dertig graden. In maart komen de eerste plaknachten waarin je je afvraagt hoe je moet liggen om niet je bed uit te smelten.

Het is de tijd van het jaar dat je twee keuzes hebt. Of misschien drie, als je besluit in Europa of de Himalaya het eind van deze bloedhitte af te wachten, wat veel niet-Indiërs inderdaad doen. Als je blijft, kun je je verschansen in een kamer met airconditioning met misschien een snel uitstapje voor noodzakelijkheden of een kort ritje naar eveneens gekoelde restaurants. De keuze die de meesten echter noodgedwongen maken is om het gewoon uit te zitten. Dag in, dag uit in de bloedhitte, met temperaturen tot 44 graden en soms zonder een zuchtje wind.

Vroeger woonden mensen hier relatief koel in huisjes gemaakt van iets wat in het Italiaans *merdacotta* wordt genoemd, oftewel gebakken stront: een zongebakken mix van klei, stro en

gedroogde koemest. Daarboven stond een dak gemaakt van geweven palmbladeren op een houten frame, wat wind doorlaat, maar geen hitte vasthoudt. Daarom bleven de Tamils van weleer koel tijdens deze blakerende zomerdagen en werd de kunst van het dakdekken, weven, kleistenen maken en pleisteren van generatie op generatie doorgegeven. Tot Jan Beton kwam. Sinds cement betaalbaar werd voor de meeste mensen, woont bijna iedereen hier nu in vierkante, betonnen huisjes met een plat dak, die stevigheid en betere bescherming tegen ongedierte bieden. Mijn dakterras-appartement is net zo'n betonnen doos: holle betonblokken, cementpleister op de muren en een plat, betonnen dak. Overdag is het er nog wel uit te houden, maar rond zonsondergang worden deze doosjes een soort ovens. Chique gezegd heet dit het thermisch vliegwieleffect: de eigenschap om overdag hitte op te nemen en deze in de koelere avonden los te laten. Precies om deze reden zie ik, als ik vroeg uit de veren ben, ook andere mensen buiten op hun eigen veranda slapen.

Het doet me denken aan iets wat ik las over onze kerngezonde voorouders die van een jager-verzamelaarsbestaan overstapten op een agrarisch leven van zwoegen, een eenzijdig dieet, ziektes en een lagere levensverwachting. Lekkere ruil. Zo krijgt de uitspraak 'gemak dient de mens' bijna een omgekeerde betekenis. De mens dient het gemak, alsof we blind kiezen voor een bepaalde vorm van gemak die ons wel een makkelijker, maar niet per se een beter leven geeft. Maar goed, het is te warm voor mijn pseudo-historische filosofieën.

De mens wordt nou eenmaal makkelijk verleid door zekerheid en vastigheid, weergegeven door dit stevigere huisje. Status speelt natuurlijk ook een rol, want een hut of een huisje maakt het verschil tussen een arme boer en iemand die het goed voor elkaar heeft. Desnoods in een oven. Tja, vooruitgang is niet altijd een rationeel proces. Gelukkig zijn Tamils taaië lieden die, betonnen huisje of niet, prima uit de voeten kunnen met dit hete klimaat. En geef toe, slapen onder de sterren is zo erg nog niet. ●





Genoeg VOOR IEDEREEN

Over delen en vermenigvuldigen

‘Een half jaar geleden had ik niet gedacht dat ik de A12 in Den Haag zou blokkeren’

Psycholoog **Chantal van der Leest** is tot haar eigen verbazing actief geworden binnen Extinction Rebellion (pagina 18)

Fotoverhaal (2) Handgemaakt

Birgit Doesborg (55) is goud- en zilversmid en is erkend als enige meester in Nederland in *mokume-gane*, een oude Japanse smeedtechniek waarbij lagen van verschillende edelmetalen aan elkaar worden gesmeed. ‘Ik houd van materialen die in lagen zijn opgebouwd, net als bijvoorbeeld jaarringen van bomen of lagen van gesteentes. Het is een tijdrovende techniek, en geen uitkomst is hetzelfde, maar dat vind ik er juist zo fascinerend aan.’ Birgit ontwerpt sieraden en objecten, geeft les en organiseert exposities.

Hier vind je meer over Birgit en mokume-gane:



Tekst **Eva Prins**

Kijk voor meer nieuws op [Genoeg.nl](https://www.genoeg.nl)



0,4 gram

Zoveel weegt een plastic broodclipje. Toch zijn die clips alleen al in Nederland goed voor jaarlijks 500.000 kilo aan plastic afval dat te klein is om te recyclen. The Happy Activist is daarom samen met KarTent de ‘operatie broodclipje’ gestart. Het doel: het plastic broodclipje voorgoed uitbannen door ze te vervangen door een stevig kartonnen exemplaar. Ze richten zich daarbij op consumenten en – via hen – op bakkers. Albert Heijn heeft inmiddels aangekondigd voor de zomer alle plastic broodclipjes te vervangen door een kartonnen variant. Dat scheelt op jaarbasis tientallen miljoenen clipjes.



Weides zoals weides zijn bedoeld

Urgenda is een crowdfundingactie begonnen om boeren te ondersteunen bij de omschakeling naar kruidenrijk grasland. Zoals imker Sonne Copijn in 2021 al zei in *Genoeg*: veel weides zijn nu in feite ‘grasfalt’, behalve raaigras groeit er niets meer. Kruidenrijk grasland is veel beter voor de bijen en de biodiversiteit, en ook voor de bodem. Bovendien zijn er minder onkruidverdelgers en kunstmest voor nodig, waardoor de stikstof- en CO₂-uitstoot lager zijn.

1001ha.nl

‘Koopgedrag is aangeleerd’

De drang om spullen te kopen is aangeleerd en komt niet voort uit onze ‘verzamelaarsnatuur’. Dat concludeert duurzaamheidsonderzoekster Ana Pocas Ribeiro uit haar multidisciplinaire promotieonderzoek aan de Universiteit Utrecht.

Wat beïnvloedt onze consumptie? ‘Dat is een complex van veel factoren’, zegt Pocas Ribeiro. Zo laat historisch onderzoek bijvoorbeeld zien dat de huidige overconsumptie ‘een bewust gecreëerd en genormaliseerd verschijnsel’ is; het diende als motor van de groeieconomie.

Om dit aangeleerde gedrag weer af te leren, moet volgens Pocas Ribeiro wel het hele systeem om. ‘Het is immers geen individueel probleem, maar een systeemprobleem. Minder en duurzaam moeten de norm worden.’ De onderzoekster beseft wel dat dit voor veel mensen als een stap terug zal worden ervaren. In een interview met *Trouw* zei ze daarover dat spullen repareren en delen vaak wordt gerelateerd aan armoede. Bovendien bevredigt consumptie vaak non-materiële behoeften voor onze identiteit of ego’s. Maar: ‘Als iemand erin slaagt om die behoeften anders te vervullen, worden veel aankopen overbodig.’

Consumption: the elephant in the room. Promotie Universiteit Utrecht, 24 februari 2023.



Gescoord!**Zelf games maken**

Toen ik het boek *Programmeren voor kinderen. Projects* in onze eigen minibieb zag staan, wist ik gelijk: dit is leuk voor mijn zoon Levi (10). Dat bleek te kloppen; hij is er al weken zoet mee.

Levi: 'Ik dacht: Jippie, eindelijk kan ik eigen games maken. Ik kende het boek niet, maar wilde al langer leren programmeren en games maken. Ik had daarvoor al allerlei apps geprobeerd, maar die kostten geld en vaak ging dat programma dan voor je programmeren. Terwijl: Ik wil het juist zelf doen. Dit boek leert je programmeren met de makkelijkste programmeertaal: Scratch 2.0. Inmiddels is er al Scratch 3.0 – het boek is uit 2016. Soms moet je daardoor dingen net anders doen, maar met een beetje puzzelen lukt dat wel. Sowieso maak ik ze nu meestal zonder het boek. Zeventien games heb ik tot nu toe gemaakt. Die heb ik online gezet op een website, die ik ook zelf heb gemaakt: Tinyurl.com/games-toetnl.' (EP)

Jon Woodcock en Carol Vorderman: **Programmeren voor kinderen. Projects**. Lannoo, €21,99. Er is ook een tweede deel: *Programmeren voor kinderen. Games*.

Inheemse natuurwijsheid

Negen mensen zijn er over. Negen mensen die de taal van de Potawatomi nog vloeiend spreken. Het is de taal van de voorouders van Robin Wall Kimmerer, hoogleraar bosecologie aan State University New York, botanicus en moeder. In deze Nederlandse vertaling van *Braiding Sweetgrass* beschrijft Kimmerer haar persoonlijke zoektocht naar de natuurminnende cultuur van haar inheemse voorouders en hoe zij deze kan vervlechten met wetenschappelijke natuurkennis en haar eigen moderne leven.

Tijdens een taalles op de jaarlijkse stammenbijeenkomst van de Potawatomi spreken de negen ouderen de aanwezigen, onder wie Kimmerer, toe. 'Niet alleen de woorden zullen verloren gaan', spreekt een van de ouderen. 'De taal is het hart van onze cultuur; ze bevat onze gedachten, onze kijk op de wereld. Ze is te mooi om in het Engels te kunnen uitleggen.' Kimmerer besluit daarop al haar (vrije) tijd te besteden aan het tot leven wekken van de taal, kennis en natuurvisie van haar voorouders. Haar zoektocht komt in dit boek op prachtige wijze tot leven en biedt een nieuw, hoopvol perspectief op de natuur. (MD)



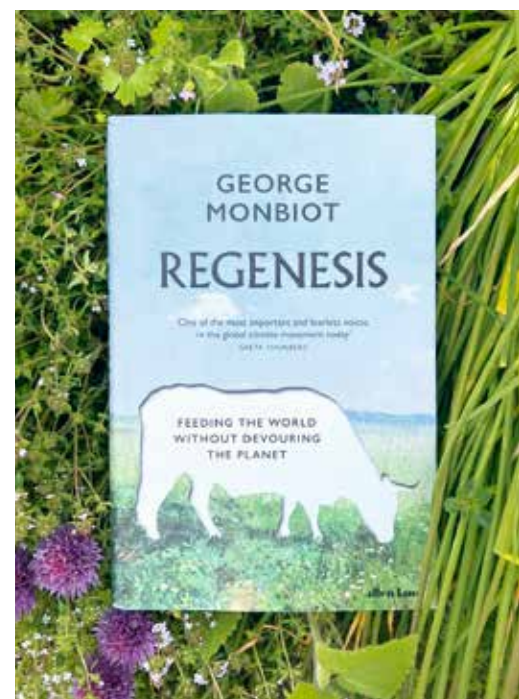
Robin Wall Kimmerer: **Een vlecht van heilig gras**. Altamira, € 24,99 (e-book € 16,99).

Een wereld zonder vee

Het is nu tijd om de landbouw, de meest destructieve kracht ooit door mensen voortgebracht, om te vormen en drastisch in te perken. Zo vat – vrij vertaald – journalist en auteur George Monbiot zijn meest recente boek *Regenesis* samen. Hoe we dat voor elkaar krijgen? Door landbouw te bedrijven met respect voor het bodemleven: zónder gif of kunstmest en mét meerjarige in plaats van eenjarige gewassen.

We zetten volgens Monbiot echter pas écht zoden aan de dijk als we hiernaast ook een einde maken aan de veeteelt. Een wereldwijd plantaardig dieet zou drie kwart van de huidige landbouwgrond overbodig maken. Enkel dan kunnen we volgens hem 'de wereld voeden zonder de planeet te verslinden'. (MD)

George Monbiot: **Regenesis, feeding the world without devouring the planet**. Allen Lane, € 17,99 (e-book € 14,99).



In actie voor het klimaat

Wij zijn niet alleen!



Psycholoog en journalist Chantal van der Leest sloot zich aan bij Extinction Rebellion. Waardoor ontwikkelde zij zich, net als zoveel anderen, in korte tijd van braverik tot klimaatactivist? 'Ik een crimineel? Dertig miljard voor de fossiele industrie, dát is crimineel!'

Tekst en foto's **Chantal van der Leest**

Als we niet gearresteerd willen worden, moeten we nu gaan. Dat weet je, hè?' Mijn buddy kijkt me bezorgd aan. Het is 11 maart 2023, ik zit op het asfalt van de A12 bij de tijdelijke Tweede Kamer en het ministerie van Economische Zaken, en de politie heeft net voor de derde keer laten weten dat ze gaan 'vorderen' – politietaal voor: als je nu niet vertrekt, mogen we je aanhouden. We zijn hier nog maar net! Ik voel strijdlust opborrelen. 'Ik blijf', zeg ik overtuigd. Had ik een half jaar geleden gedacht dat ik, uit protest tegen de dertig miljard euro subsidie die de fossiele industrie jaarlijks van de overheid ontvangt, met Extinction Rebellion de A12 in Den Haag zou blokkeren? En dat ik daarbij een arrestatie zou riskeren? Niet bepaald. Maar ik ben niet de enige die zich over zichzelf verbaast. In mijn LinkedIn-netwerk zie ik diverse verhalen oppoppen van brave burgers die verrast zijn door hun eigen activisme. Klimaatpsycholoog Sara Helmink verklaart die snelle omslag uit het overlopen van de spreekwoordelijke knikkerpot. 'Bij ieder nieuwsbericht komt er een knikker bij', appt ze me. 'En soms gaat het heel snel en stroomt die pot in één keer over.' Ik realiseer me dat de knikkers elkaar de afgelopen jaren in rap tempo opvolgden. De wateroverlast in Limburg, de grote droogte en vele bosbranden elders in de wereld, het zoveelste klimaatrapport van IPCC, de winst van BBB. Maar dat ik tot actie overging, kwam toch vooral door de soepgooi-actie van de radicale activistengroep Just Stop Oil. De beelden van de twee jonge vrouwen die in de Londense National Gallery tomatensoep tegen een Van Gogh smeten, deden me naar adem happen van ontzetting. Nadat ik hoorde dat het kunstwerk veilig was, maakte dat gevoel echter plaats voor nieuwsgierigheid en ging ik hun punt zien – dat kunst geen enkele waarde heeft in een verwoeste wereld.

Radicale flank

En dat effect had deze soepactie, juist doordat ze zo extreem was, op meer mensen. Ze werden erdoor uit hun onverschilligheid opgeschud, zegt gedragswetenschapper Reint Jan Renes, lector aan de Hogeschool van Amsterdam.



Hoe werkt dat? 'Mensen voelen weerstand als zoiets gebeurt', licht Renes toe. 'Tegelijkertijd moeten ze zich verhouden tot het vraagstuk dat erachter ligt en bedenken wat ze daarvan vinden. En dan denken ze misschien: ik ben het niet eens met deze methode, maar er is wel iets aan de hand met het klimaat.'

Een ander positief effect van zulke extreme acties, vervolgt Renes, is dat ze de acceptatie van minder extreme initiatieven vergroten. Dit wordt ook wel het 'positieve radicale-flankeffect' genoemd; juist door hun radicalisme geven deze acties een respectabeler uitstraling aan bijvoorbeeld de vreedzame demonstraties van Extinction Rebellion, of aan optredens van Milieudefensie op een aandeelhoudersvergadering.

En zo, zegt Renes, kent inmiddels iedereen wel iemand die bij een dergelijk initiatief is aangehaakt. 'Eerder ging het om koplopers die onder de radar opereerden, nu wordt de groep steeds groter. Er ontstaat een sociale norm waarin acties steeds normaler worden.'

'De groep wordt steeds groter en acties worden steeds normaler'

Ook bij mij speelde in de maanden voorafgaand mijn deelname aan de A12-blokkade die sociale norm een rol. Tijdens een etentje hadden twee vrienden van me verteld dat zij naar een actietraining van Extinction Rebellion zouden gaan. Als Irene en Simon gingen, kon ik ook best gaan, vond ik. Voor mijn vrienden had het op precies dezelfde manier gewerkt. Zo vertelde Irene Veerbeek, sociaal werker bij een gemeente, me dat ze met haar leidinggevende bij een debat over sociale vraagstukken was geweest waar ook over Extinction Rebellion werd gesproken. 'De klik kwam toen bleek dat dit geen vaag clubje op Twitter is, maar een blijkbaar breed gedragen beweging. In de trein terug besloten mijn leidinggevende en ik dat het een goed idee was om naar de training te gaan.'

Haar man had dat eigenlijk al veel eerder gewild, erkende ze. 'Simon liet af en toe al proefballonnetjes op, maar ik wist niets van Extinction Rebellion.'

'Jij was bang dat ik zou radicaliseren', zei Simon van Heeringen, data scientist bij een farmaceutisch bedrijf. 'Voor mijzelf was het een langzaam proces. Ik had bewondering voor mensen die acties voerden, maar zag het mezelf niet doen. Dat is veranderd door een wetenschapper die zei dat radicale actie nodig is om verandering in gang te zetten. Dat was de laatste rationele duw.'

Burgerlijk ongehoorzaam

En zo gingen we in januari dit jaar gedrieën naar de actietraining van Extinction Rebellion in Deventer. Van tevoren was ik nerveus. Ik vreesde voor zweverige boomknuffelaars, of juist extremistische types. Die zorgen bleken ongegrond. Bij het voorstelronde hoorde ik herkenbare verhalen van modelburgers die hun zaakjes op orde hebben maar bezorgd zijn over de klimaatverandering en de biodiversiteit, en niet langer niets kunnen doen.

De training werd gegeven door Paul Hendriksen en Tessel Hofstede. Zij vertelden ons wat Extinction Rebellion eist van de overheid: dat die zich eerlijk uitspreekt over de klimaatcrisis, doet wat nodig is en burgers laat beslissen. Maar ook waar Extinction Rebellion voor staat: een geweldloze organisatie waarin iedereen welkom is en eerlijk kan participeren, die de wereld zo wil doorgeven dat de generaties na ons er ook goed kunnen leven.

Hendriksen gaf uitleg over wat er juridisch gezien mag tijdens demonstraties – en dat bleek meer dan ik dacht. En hij liet ons nadenken over wat 'geweldloos' voor ons inhoudt. Is een hek doorknippen geweld, of niet?

We leerden handgebaren die je tijdens de acties kunt gebruiken, we kregen tips over hoe je kunt zorgen dat je vlag niet per ongeluk wordt afgenomen of stukgemaakt, en we oefenden met opgepakt worden. 'Maak jezelf zo slap en zwaar mogelijk', adviseerden de trainers. 'Niet tegenstribbelen, we voeren geen gevecht tegen de politie.'

Ik merkte dat het me moeite kostte om niet te luisteren toen de nep-politie me vroeg weg te gaan. Voor Hendriksen



Chantal met haar *affinity group*: een kleine groep rebellen die elkaar steunen.

bleek dit erg herkenbaar. Hoewel hij al meerdere keren is opgepakt, blijft hij schrikkerig, erkende hij. 'Als ik agenten in uniform zie, komt dat kleine kind weer naar boven dat heeft geleerd dat je altijd moet luisteren naar autoriteiten.' Toch zag hij geen andere weg: 'Ik voel een morele plicht tegenover iedereen in het mondiale Zuiden die nu al onder onze luxe levensstijl lijdt, en tegenover de jongeren van nu die alle shit voor hun kiezen krijgen.'

Onzeker feestje

Het raakte me om bij Extinction Rebellion tussen mensen te zijn in wie ik me herkende en die zo zorgzaam waren voor elkaar. Tegelijkertijd voelde het in de weken erna alsof ik een andere vorm kreeg, die niet meer paste in de puzzel van mijn leven. Hoe kon ik enthousiast zijn voor sportmaatjes die om de haverklap naar Curaçao vliegen, collega's met nieuwe auto's en vrienden die praten over nieuwe gadgets? Hoe kon ik nog blindelings vertrouwen hebben in politiek en overheidsbeleid?

'Het is beangstigend om aan jezelf toe te geven dat de wereld niet klopt', zegt Neela Paulussen als ik haar over die gevoelens spreek. Ze is lichaamsgericht traumatherapeut en biedt vanuit Extinction Rebellion steun aan rebellen. 'Dat de overheid geen langetermijnvisie heeft op onze veiligheid, is enorm bedreigend.'

Ook herkent Paulussen de onzekerheid die ik voel als het gaat om mezelf uitspreken en de straat op gaan. 'Je onthult iets. Hoe wordt erop gereageerd door de politie, de media ▶

**'Niet tegenstribbelen,
we voeren geen gevecht
tegen de politie'**



‘Boze reacties weerhouden me niet meer’

Ook bekende Nederlanders voeren actie met Extinction Rebellion. Actrice Sigrid ten Napel (30) was er zelfs al vroeg bij. ‘Het voelt beter om in beweging te zijn dan om niks te doen.’

Als we elkaar spreken, is het amper een half jaar geleden dat Sigrid ten Napel voor het eerst met Extinction Rebellion (ook wel ‘XR’ genoemd) de A12 bezette. Toch moet ze een filmpje bekijken om zich te herinneren hoe de acties toen waren. ‘We stonden er met z’n twintigen en ik hoorde mezelf vragen “wat moeten we doen?” Toen kwamen er drie politieagenten uit een busje en je hoort mij zeggen: “ah-oh...” Kun je nagaan, nu is het er blauw van de agenten.’

Nu de blokkades duizenden demonstranten trekken, is Ten Napel minder bang voor politie en ME. Maar een rebel in hart en nieren is ze nog steeds niet: ‘Ik ben best wel bang voor conflict, of dat mensen boos op me worden. Mijn durf heeft echt moeten groeien.’ Lang dacht Ten Napel: een beter milieu begint bij jezelf. ‘Daar zijn we mee doodgegooid. Als ik nou maar vegan blijf eten, biologisch voedsel koop, tweedehands kleren draag, misschien komen we er dan wel.’ Maar op een gegeven moment besepte ze: dat is vérré van de oplossing. Het is nu de beurt aan de grote bedrijven en

de aan politiek die hen de hand boven het hoofd houdt. Per toeval trof ze rond die tijd mede-acteur Sieger Sloot. ‘Ik zei: ik weet dat jij je inzet voor XR en ik vind het fucking goed. Volgens mij is het tijd ik dat ook ga doen. Mijn angst voor boze reacties moet me niet langer weerhouden.’

Ten Napel voelt zich erg gesteund door de saamhorigheid binnen Extinction Rebellion. Ze vindt het fijn niet meer in haar eentje te hoeven toekijken hoe het misgaat met het klimaat. ‘Ik ben me nog meer bewust van de cijfers, maar lijd er minder onder. Het voelt beter om in beweging te zijn dan om niks te doen.’

Ze krijgt ook kritiek. Bijvoorbeeld van mensen die vinden dat zij als acteur niet zou mogen demonstreren. Ten Napel vindt het juist fijn dat ze zo zin kan geven aan haar bekendheid. ‘Die maakt dat we eerder mogen aanschuiven in een praatprogramma. Dat ik bereid ben publiekelijk te worden afgestraft, onderstreept juist de urgentie die ik voel.’

Nu de beweging groeit, ziet Ten Napel ook dat er meer afschrikmechanismen worden ingezet. ‘Er is altijd iemand van XR die met de politie communiceert, dat verloopt vriendelijk. Toch zie je het soms misgaan. Het emotioneert me dat een vreedzame demonstrant pijn lijdt. Maar die persoon weet dat dit niets is in vergelijking met het natuurgeweld waarvan we straks allemaal slachtoffer zullen zijn.’



Een rebel met een ‘superheldencape’.



Chantal met Elisah Pals tijdens de supportdemo in januari.



XR NL Fashion Action, activisten voor moderechtvaardigheid, pleit voor voor hergebruik van kleding.

en familie en vrienden? Vinden mensen het radicaal en belachelijk, of steunen ze je?’ Van buiten kan het soms lijken of een demonstratie een feestje is en die kant is er ook, meent Paulussen: ‘Het is fantastisch om iets te doen wat in de lijn ligt van je waarden. En je doet het met z’n allen, je vindt een *tribe*, mensen voor wie dit ook allemaal zo is.’ Maar er is ook veel onzekerheid. Vaak is er kort een gevoel van overwinning, als je groep erin slaagt de afgesproken plek te bezetten, vertelt ze; ‘maar daarna word je ingesloten door de politie en kun je niet meer weg. Je kiest er weliswaar voor gearresteerd te worden, maar je voelt je gevangen en dat kan behoorlijk spannend zijn. Daarnaast is er ook behoorlijk wat politiegeweld. Veel sessies die ik voer, gaan daarover.’

Supporters op de stoep

Op 28 januari 2023 woonde ik voor het eerst een Extinction Rebellion-actie op de A12 bij. Ik ging met Elisah Pals, frontvrouw van het platform Zero Waste Nederland. Allebei twijfelden we over onze rol. Vlak voor de demonstratie waren mijn actietrainers Hendriksen en Hofstede door de politie van hun bed gelicht.

We kozen voor veilig; we gingen niet met de bezetters mee de tunnelbak van de A12 in, we bleven tussen de support-demonstranten op de stoep rond de bak staan. Daar scandeerden we urenlang ‘*You are not alone!*’ voor iedere bezetter die onder onze ogen werd weggevoerd. Maar al stonden we op de stoep, toch sommeerde de politie ons te vertrekken. ‘Ten onrechte’, zouden de autoriteiten daarover weken later zeggen – maar het maakte me wel bang. En kwaad. Ik stond er immers volledig in mijn recht.

Dat we een paar weken later via Mijn Overheid achterhaalden dat de politie onze persoonsgegevens had opgevraagd, hielp ook niet. ‘Ik voel me net een crimineel’, zegt Pals terugkijkend verontwaardigd. ‘Terwijl ik 30 miljard voor de fossiele industrie crimineel vind. Ik denk niet dat wij een gevaar zijn voor de wereld, alleen voor de status quo.’

Een activist vindt Pals zichzelf niet echt, eerder een *environmentalist*. ‘Als ik al een activist ben, dan eerder met micro-

foon en toetsenbord dan met lijm en soep. Ik vind de verbinding houden met de ander heel belangrijk. Als je elkaar niet meer hoort, kun je het niet meer samen doen.’ Ik herken wat Pals zegt. Als journalist en psycholoog ben ik vaak de duider van wat er in de wereld gebeurt. Ik zou het mooi vinden als ik kan zorgen dat mensen milder naar elkaar kijken en in gesprek blijven met elkaar. Toch voel ik me vaak machteloos in die rol en heb ik het idee dat geweldloze demonstraties veel sneller effect hebben dan al dat gepraat. Voor mijn gevoel moest ik 11 maart dus wel de straat op en een arrestatie riskeren. Ook de blokkade die voor 27 mei is aangekondigd, ga ik bijwonen – helaas gaat dit blad vlak daarvoor naar de drukker en kan ik hier niet vertellen hoe dat afliep.

Ik voer actie omdat het huidige economische systeem mensen in andere landen onderdrukt en gevaar oplevert voor onszelf en toekomstige generaties. Omdat ik vind dat er haast gemaakt moet worden met klimaatbeleid. En omdat ik iedereen die zich ook zorgen maakt wil laten weten: *You are not alone!* ●



Raki Ap, woordvoerder Free West Papua Campaign, vraagt aandacht voor inheemse volkeren.



Milouska Meulens presenteerde natuurprogramma *Vroege Vogels*, schreef de kinderboeken *Elin* en *Mondi* en werkt aan haar romandebuut. In *Genoeg* volg je haar zo (h)eerlijk mogelijke leven.

Spijt lost niets op, actie wel

Als ik één historische gebeurtenis, verschijnsel, beweging of periode mocht terugdraaien, of beter nog: voorkomen, welke zou dat zijn? Klimaatverandering, beantwoordde ik na slechts twee seconden nadenken de vraag die ik mezelf stelde. De naderende catastrofe van ons pad vegen, huppakee, weg ermee. Geen landen die overstromen, dan wel uitdrogen. Geen smeltende ijskappen, geen stervend koraal. Maar ontbossing dan, sprak ik mezelf meteen daarop tegen. De bio-industrie? Racisme, kolonialisme, de Holocaust, Hiroshima en Nagasaki? Rookwaar uit ons bestaan weren zou een milieuwinst van jewelste opleveren. Zo'n 2.000 miljard peuken per jaar die níet in de natuur belanden. Glyfosaat en dus Roundup, DDT en andere ziekmakende verdelgingsmiddelen met een vingertknip wissen uit de geschiedenis en daarmee ontelbaar insecten het leven gunnen, waardoor onze kinderen en de generaties na hen ook eens meemaken hoe het is als een wolk tripsen of een zwerm muggen je in het gezicht slaat tijdens een fietstocht. De uitvinding van het vliegtuig tegenhouden, van plastic, de mobiele telefoon, fastfoodketens, palmolie, wegwerpmode en jacuzzi's; als ik daartoe de macht had, begon een beter milieu pas echt bij mezelf. Maar die slogan is natuurlijk even onrealistisch als de groene sprookjeswereld uit mijn fantasie.

Jaap Tielbeke schreef in 2020 al het boek *Een beter milieu begint niet bij jezelf*. En dit jaar ging de guerrilla-actie 'Een beter milieu begint bij bedrijven' viral. Zowel het boek als de activisten zijn het erover eens: overconsumptie en het vertroetelen van bedrijven door overheden, dat gaat ons de das omdoen. Krijg ik de macht van Thanos, een dag om de wereldgeschiedenis te herschrijven of drie wensen van een djinn, dan is er maar één ding dat al het kwaad zal uitroeien, inclusief klimaatverandering, slavernij, de wapenindustrie en kinderarbeid. Misschien twee dingen, maar even vooropgesteld dat de mensheid moet blijven bestaan, dan is het beslist het kapitalisme dat vernietigd moet worden. Ik heb met terugwerkende kracht spijt van alle keren dat ik de kraan liet lopen, de auto pakte, in bad ging, nog dieren at en skiede. Maar wat geweest is, is geweest. Spijt lost niets op, actie wel. Laten we de straat opgaan, zij aan zij de A12 weer op, actie voeren tot we erbij neervallen. Omdat er niets anders op zit. Omdat iemand het moet doen. Omdat we gisteren niet meer kunnen veranderen of uitgummen maar ook niet kunnen negeren. En omdat, en dat is misschien wel het allerbelangrijkste: alles wat we vandaag doen of laten, bepaalt hoe we er morgen en overmorgen bijzitten. Zo bekeken begint een beter milieu toch wel bij onszelf. Niet als individuen, maar met elkaar, als megamacht. ●

Milouska

Heb ik wat van je aan?

Elvira van der Gaag portretteert mensen in hun favoriete outfit en broer Martin van der Gaag vraagt ze het hemd van het lijf.



1

5

2

4

6

‘Ik zit graag achter de naaimachine’

Onderwijsassistent José van IJendoorn (47) is graag bezig met mode, en houdt vooral van kleding zelf maken en aanpassen.

Tweedehandswinkeltjes en rommelmarkten afstruinen met vriendinnen vind ik heerlijk. Ook kan ik zo een heel weekend besteden aan het kopiëren, uitknippen en uitwerken van patronen. Ik zit graag achter de naaimachine. Als jong meisje naaide ik al kleertjes voor mijn barbies op een handnaaimachine, en vanaf mijn zestiende leerde ik verder van mijn tante, die coupeuse is. Later nam ik ook lessen in een kleinschalig atelier, van een meisje dat afgestudeerd was aan de modeacademie Arnhem. Ideeën haal ik vooral uit de tijdschriften *Burda* en *Knip*; die leen ik of soms koop ik er een. Oude nummers blijf ik opnieuw gebruiken, want modeverschijnselen zoals wijde pijpen of schouderstellingen keren vaak weer terug – en oude en nieuwe patronen kun je bovendien heel goed combineren. Ook pas ik ‘krijgertjes’ of tweedehandskleding vaak aan, zodat ik er langer plezier van heb: een jurk geef ik dan bijvoorbeeld andere mouwen, of ik vermaak alleen de top ervan tot een uniek shirt. Ik heb veel kleding, maar breng tegenwoordig zodra ik iets koop ook iets weg – zelfs zelfgemaakte kleding, als ik daar klaar mee ben. Het mooiste gaat naar inbrengwinkels waar ik meedeel in de opbrengst, de rest naar de kringloop. En wat kapot is breng ik naar recyclebakken in H&M en C&A – dan krijgt de stof nog een tweede leven.’

1 Vest, Zara knits, € 3,50

‘Dit gebreide wollen vest is lekker warm en multifunctioneel. In de winter kan het de hele dag, en ook op late zomeravonden komt het van pas – het kriebelt namelijk niet. Ik kocht het bij Vincentrum Arnhem, een kringloopwinkel met opbrengsten voor het goede doel. Dat is trouwens een tip van me: koop tweedehands in sjiekere buurten – mensen leveren daar mooiere dingen in.’



2

2 Jurk, zelfgemaakt, ca. € 10,-

‘Ik maak graag jurkjes waarin ik bovenlijfjes en rokken combineer uit het vintage patronenboek van Gretchen Hirsch. (3) Deze “swingrok” uit twee halve cirkels stof is zomers, en zit lekker makkelijk. Die koos ik bij een getailleerd bovenlijfje met couponaden en hartvormige halslijn. Alles bewust simpel, zonder rits en zakken. Zo lukte het net met twee meter stretchstof van de markt.’



3

4 Sjaal, op bestelling gehaakt, € 7,50

‘Voor mijn flamencolessen zocht ik een omslagdoek die er wat Spaans uitzag. Op Marktplaats vond ik een mevrouw die op bestelling deze beige sjaal met franjes en opengewerkt bloemmotief voor me haakte van katoenen haakgaren. Je moet maar eens zoeken op *handmade* omslagdoek, dan vind je ze wel.’

‘Tip: koop tweedehands in sjiekere buurten’



5

5 Armbandje, gekregen

‘Van een vriendin, die het voor een euro op de rommelmarkt kocht. De goudkleurige delen zijn van metaal, de kralen van rozenkwarts en hematiet.’



6

6 Laarsjes, merkloos, € 8,50

‘Deze vond ik bij kringloopwinkel 2Switch. De buitenkant is van suède, de binnenkant van kunststof. Tweedehands schoenen kunnen natuurlijk naar iemands voet staan, maar ik denk altijd: gewoon passen en een stukje proberen, dan zie je meteen of er niets los zit. Ze lopen lekkerder dan ze eruitzien, door de wat dikkere zool. Maar voor langere afstanden trek ik gympen aan hoor!’ ●



Genoeg [€]GELD

Over kritisch kiezen en vrolijk besparen

‘Ik vroeg me af: solidair zijn met mensen die minder hebben, hoe ziet dat er in de praktijk uit?’

Collectief Kapitaal, een idee van **Denise Harleman**, heeft een antwoord: een groepje mensen krijgt elke maand duizend euro (pagina 30)

Fotoverhaal (3) Handgemaakt

Willem Peuscher (63) maakt een eigen uurwerk. ‘Een aantal jaar geleden wilde ik iets doen wat niets met mijn werk te maken had.’ Daarom sloot hij zich aan bij de klokkengroep in ‘s-Hertogenbosch en ging hij de klokkenbouw cursus volgen. ‘Daar leerden we allemaal het “clubklokje” maken. Dan ken je alle machines en materialen. Vijf jaar geleden ben ik aan dit klokje begonnen. Mijn inspiratie is de zogeheten *capucine*, een achttiende-eeuws Frans uurwerkje dat ik thuis heb. Ik werk er bijna elke week een dag aan, inmiddels is het bijna klaar. Door dit klokje heb ik geleerd dat je pas werkelijk begrijpt hoe iets werkt wanneer je het zelf in elkaar hebt gezet.’

Hier vind je meer over Willem en de klokkengroep ‘s-Hertogenbosch:



Kort Genoeg

Tekst **Marion Rhoen**

Kijk voor meer nieuws op Genoeg.nl

Manifest voor een nieuwe economie

Laat nieuwe economische theorieën meer aan bod komen in het economieonderwijs. Bijvoorbeeld de 'Donuteconomie' van Kate Raworth, die de ecologische grenzen van de aarde respecteert. En de degrowth-gedachte, die stelt dat duurzame groei onmogelijk is en stoppen met groeien dus nodig.

Dit is een van de speerpunten uit het manifest *Nieuwe economie nu!*, dat in februari dit jaar werd aangeboden aan de Tweede Kamer. Initiatiefnemer is het Platform Duurzame en Solidaire Economie.

Ook stelt het manifest voor het bruto nationaal product als maatstaf voor onze welvaart de deur uit te doen. Indicatoren als welzijn, inclusiviteit en duurzaamheid zijn betekenisvoller. Laten we de belasting op arbeid ook verlagen, en belasting op het gebruik van grondstoffen en uitstoot van broeikasgassen verhogen.

Ruim zestig organisaties ondertekenden het manifest. Daaronder ASN Bank, Greenpeace Nederland en Grootouders voor het Klimaat.

Bij het in de praktijk brengen van deze voorstellen kan Nederland de kunst afkijken. IJsland, Canada, Finland, Schotland, Wales en Nieuw-Zeeland zijn aangesloten bij de Wellbeing Economy Alliance. Zij spannen zich in voor een economie die ten dienste staat van mens en planeet, in plaats van dat mens en planeet in dienst staan van de economie.



€ 500

Zoveel subsidie ontvang je minimaal als je een warmtepomp laat installeren. Het gemiddelde subsidiebedrag bedraagt € 1.500,-. Hoe meer vermogen je pomp heeft, hoe hoger meestal de subsidie. In totaal telt Nederland nu 1,3 miljoen warmtepompen, ook in kantoren en kassen

(bron: CBS)

Geld op de Bühne

Greg Notrott van theatergroep Het Nut wil met zijn publiek nadenken over hoe je een einde maakt aan ongelijkheid en schreef daarom een voorstelling 'over het ongemak en de noodzaak van geld': *Goed Goud Geld*. Die is van 9 t/m 18 juni

te zien op Oerol (Terschelling) en van 28 juni t/m 23 juli in Leidsche Rijn (Utrecht). Toegangskaarten kosten wat je kunt missen. Zoals de site zegt: Brandt het geld in jouw zak? Laat Greg het eruit kloppen. Het-nut.nl

GEËNGAGEERD
THEATERMAKER
ZOEKT
OVERTOLLIG
KAPITAAL

Kost geen kneup*

Tot de laatste druppel

Redacteur Heleen van der Sanden: 'Hang je fles afwasmiddel op zijn kop. De zeep kan dan in alle rust naar beneden zakken, waardoor ook de laatste druppels stand-by zijn als je ze in de afwasteil wilt spuiten.'

*Uitspraak van Annemiek van Deursen, die schrijft over 'leven met genoeg' in haar **Mijmeringen**: Annemieksmijmeringen.blogspot.com



Tip

Zo word je 'koopjes'-bestendig

Vraag je af hoe vaak je het kledingstuk waar je oog op is gevallen in de praktijk zult dragen, en bereken dan de prijs per gebruik. Dit is een probaat middel tegen impulsaankopen tijdens de uitverkoop.

De meeste mensen zijn buiten de sales namelijk best in staat dure kleding te negeren, maar vinden dat lastiger zodra iets is 'afgeprijsd' van onbetaalbaar naar nog altijd prijzig.

Dit is een van de vele tips die budgetcoach Djennah Van Nieuwenhove geeft in **Let's talk money**, een boek om 'vrouwen te helpen om hun relatie met geld te verbeteren'.

Lannoo, € 21,99 (e-book € 12,99).



Supermarkttrucs

Is het je wel eens opgevallen dat het ouderwetse boodschappenmandje schaars wordt? Steeds meer supermarkten vervangen het door een groter geval dat je op wieltjes achter je aan kunt trekken. Dat lijkt misschien een kleine verandering, maar voor de supermarkten is het effect groot, schrijft de Vlaamse budgetcoach Els van den Broeck in haar boek *Slim besparen*; zo nemen klanten makkelijk meer mee dan ze van plan waren. Met zulke kennis gewapend stap je toch anders de supermarkt in. Maar Van den Broeck doet in haar boek meer dan dit soort weetjes delen. Ze legt ook helder en stapsgewijs uit hoe je je administratie op orde brengt, hoe je ervoor zorgt dat je altijd een buffer hebt en, misschien wel het belangrijkste: hoe je ervoor zorgt dat je gemotiveerd blijft om je aan je geldplan te houden.

Els van den Broeck: **Slim besparen. Krijg een klare kijk op je financiën en haal meer uit je geld.** Manteau, € 19,99.



Bericht uit de schuldenfabriek

De schuldhulpverlening is een geoliede fabriek waarin mensen met problematische schulden gefixt worden. Tenminste, dat pretendeert de overheid. In de praktijk signaleert schuldhulpverlener Jurrene Hooi dat veel mensen na een schuldhulptraject nog altijd niet in staat zijn op eigen benen te staan. Dat komt, schrijft Hooi in haar boek *Eigen schuld*, doordat de politiek er nog altijd van uitgaat dat schuldenaars moeten boeten en ze daarom met straffe hand naar een 'verstandiger' leefpatroon stuurt. Terwijl al lang bekend is dat mensen met schulden door alle stress die daarmee gepaard gaat, vaak niet meer in staat zijn rationeel en planmatig te werk te gaan. Als we dat moralisme niet inruilen voor een pragmatischer aanpak (waarin wat haar betreft het bedrijfsleven een grotere rol mag spelen), blijven we volgens haar dweilen met de kraan open.

Hooi was lang directeur van een Amsterdamse organisatie voor schuldhulpverlening en schrijft gedetailleerd en beeldend over de organisatorische kronkels die ze in die jaren zag en de mensen met financiële problemen die ze in die jaren sprak. Ze spaart daarbij niemand, ook zichzelf niet. Ook om die reden is het boek lezenswaardig.

Jurrene Hooi: **Eigen schuld. Hoe we zorgen dat mensen met enorme schulden hun leven weer op orde krijgen.** Prometheus, € 18,50; (e-book € 10,99).



Denise Harleman,
oprichter van Collectief Kapitaal:

**‘We maken verschil in
de levens van mensen’**

Hoe ziet een samenleving eruit waarin je niet meer hoeft te vechten voor je bestaan? Burgerinitiatief Collectief Kapitaal, van Denise Harleman (36), onderzoekt, bevraagt, zamelt op kleine schaal kapitaal in en herverdeelt dat. 'Het is mijn poging bij te dragen aan een rechtvaardiger wereld.'

Tekst **Eva Prins** | Foto's **Leendert Vooijce** | Illustraties **Rachel Sender**

Wie met Denise Harleman praat, krijgt meer vragen dan antwoorden. 'Wat Collectief Kapitaal precies is, daar ben ik nog zoekend in omdat het meebeweegt met wat we onderweg leren. Dat maakt het soms ingewikkeld om erover te praten en het de wereld in te helpen. Ik heb geen pitch van een paar zinnen. Iedereen lijkt altijd alles zeker te weten. We worden doodgegooid met meningen. Maar zo ben ik niet.'

Denise (be)vraagt en onderzoekt liever, maar is ook een doener. 'Ik houd ervan te onderzoeken door te doen', zegt ze. Zo startte ze Collectief Kapitaal ook.

Hoe het begon

In coronatijd had iedereen de mond vol van 'samen' en 'solidariteit', herinnert Denise zich. 'Ik vroeg me af: wat betekent dat nou echt, solidair zijn met mensen die minder hebben? Hoe ziet dat er in de praktijk uit?'

Ze werkte in die tijd als freelance producent en zakelijk leider van diverse theatermakers en -gezelschappen. Door corona kwam ze zonder werk thuis te zitten. Ze redde het financieel met partner en kind, maar vroeg zich af: hoe redden mensen het die het financieel al zwaar hadden? Denise wist zelf nog heel goed hoe dat voelde: de continue stress om de eindjes aan elkaar te knopen. Hierover later meer.

Ze bedacht een experiment. Stel, honderd mensen leggen maandelijks vijftig euro in. Daarmee kunnen we vijf mensen die in bestaansonzekerheid leven een jaar lang maandelijks duizend euro geven. Veel mensen zouden het bij zo'n gedachte-experiment laten, maar niet Denise. 'Ik ben gewoon – heel naïef – begonnen. Ik schreef mensen aan of belde ze. Eerst vrienden, vervolgens vrienden van vrienden, kennissen, mijn hele netwerk.'

Een paar maanden dacht ze, dan heb ik die honderd mensen wel bij elkaar. Een jaar en honderden gesprekken verder had ze de eerste 40.000 euro bij elkaar, genoeg om vijf mensen acht maanden lang duizend euro per maand te geven.

Zo werd het 'wilde plan' een herverdelingsexperiment. Denise startte Collec-

‘Door armoede kun je geen fijn en geen waardig bestaan leiden’

tief Kapitaal, 'een plek waar mensen met elkaar een samenleving vormgeven waarin niemand bestaansonzeker hoeft te zijn. Een verbeeldingsbeweging die dromen combineert met doen'.

Eerst het doen

In de zomer van 2021 kregen vijf mensen uit Amsterdam-Noord acht maanden lang maandelijks duizend euro. Deelname geschiedde op basis van loting in een bepaald postcodegebied. De gift was onvoorwaardelijk. Mensen hoefden niet te verantwoorden waarom ze hem wilden krijgen en ook niet waar ze het geld aan uitgaven.

'Wij wilden niet (be)oordelen wie het het meest "verdient"', licht Denise toe. 'Dan gaan we voor overheid spelen, terwijl we juist een alternatief willen laten zien. Bovendien vinden wij bestaanszekerheid een recht. Niet iets waarvan je moet bewijzen dat je het verdient.'

Daar was onder de donateurs best discussie over. Maar dat is wat Denise betreft juist interessant. 'Dat soort vragen confronteren ons met onze eigen vooroordelen en opvattingen. En iets wordt pas interessant als het moeilijk wordt, als het gaat schuren.'

Ook de vraag of deelnemers, donateurs en ontvangers anoniem mochten blijven, was punt van discussie bij dit eerste experiment. 'Donateurs waren bang voor hun eigen betuttelende gedrag: zouden ze hun gevoel van "weet je wat jij zou moeten doen?" in bedwang kunnen houden?' Anonimiteit was de oplossing. Ontvangers en een aantal donateurs werd wel gevraagd om, als ze dat wilden, hun ervaringen bij te houden in een logboek met vragen. Dit voor verdieping en





onderzoek. Daarnaast zijn er voor alle deelnemers, donateurs en ontvangers bijeenkomsten en werkgroepen. De gedachte hierachter is om echt met elkaar een collectief te vormen rond het experiment waarbij niet alleen geld, maar bijvoorbeeld ook tijd, kennis en een netwerk worden uitgewisseld. Denise: 'Wat ons bindt, is onze poging erachter te komen hoe het anders kan, door te doen. We hebben nooit spelregels gedicteerd en ook geen eindstadium of eindresultaat dat bereikt moet worden. We bewegen, met elkaar, vanuit nieuwsgierigheid en vanuit het onderzoekende.'

De dromen

Een wereld waarin niemand meer hoeft te vechten voor zijn bestaan. Dat is de intentie van Collectief Kapitaal. Hoe ziet een solidaire samenleving eruit? Een samenleving waarin iedereen bestaanszekerheid heeft? Grote vragen, waarop Denise geenszins pretendeert hét antwoord te hebben. Maar met Collectief Kapitaal, waar ze zich inmiddels fulltime voor inzet, wil ze wel een poging doen die vragen én ant-

woorden te onderzoeken en tegelijkertijd – op kleine schaal – vast te laten zien dat het kan. Er zijn op dit moment collectieven in Amsterdam, Rotterdam, Arnhem en Leeuwarden; Utrecht is in oprichting.

In Rotterdam en Amsterdam is genoeg geld opgehaald om tien nieuwe mensen een jaar lang een maandelijkse gift van duizend euro te geven.

Maar voor Denise is dat niet de kern. 'Wij zijn een scenario, een verbeelding en niet hét antwoord. Het is mijn, en inmiddels ook erg ónze, poging een bijdrage te leveren aan een nieuw vergezicht, aan een rechtvaardiger wereld, die mogelijk veel andere veranderingen kan inspireren.'

Nieuwe werelden

Een grenzeloze nieuwsgierigheid naar nieuwe werelden kenmerkte ook haar theaterwerk, zegt Denise (ze was onder andere vier jaar zakelijk directeur bij Adelheid+Zina, het creatieve genootschap van theatermaker Adelheid Roosen). Die nieuwsgierigheid was er al in haar jeugd.



‘Ik wil een bijdrage leveren aan een nieuw vergezicht’

Ze was hongerig naar kennis als ‘een Rupsje Nooitgenoeg’: ‘altijd nieuwsgierig naar wat er nog meer zou kunnen zijn; ik wilde de wereld ontdekken.’

Daar was echter weinig ruimte voor. Haar puberteit werd getekend door mentale en financiële problemen van haar ouders. Ze kreeg te maken met bestaansonzekerheid, ‘er was veel conflict’. Haar ouders scheidde toen ze net uit huis was. Na de middelbare school begon Denise aan een studie psychologie, om halverwege over te stappen naar theaterwetenschappen. Als pas afgestudeerde kreeg ze opnieuw te maken met stress om geld. ‘Ik had een megastudieschuld en slecht betaalde onzekere baantjes in de culturele sector die te weinig opleverden om van te leven. En ik had er al jaren op zitten van continu rekenen, rekenen, rekenen. Het was te veel, te lang. Ik kreeg slapeloze nachten, het nam me helemaal over, ik verzoop.’

Een kennis schoot te hulp. Belangeloos en zonder voorwaarden, op basis van vertrouwen gaf zij Denise maandelijks geld om er weer bovenop te komen. ‘Het is, achteraf, essentieel geweest voor mijn leven’, zegt ze. ‘Die gift heeft me in staat gesteld om door te zetten en ik denk dat Collectief Kapitaal een effect van deze ervaring is.’

Ze weet daardoor bovendien hoe ‘fucking ongemakkelijk’ het is om te ontvangen. ‘Er komt schaamte bij, ongemak, afhankelijkheid. Zeker die eerste maanden had ik steeds de neiging om iets terug te doen, geven of betalen. Ook had ik het gevoel dat ik elke uitgave moest verantwoorden. Heel ingewikkeld.



Harleman kent geldstress uit eigen ervaring.

Tot ik besloot: ik neem dit helemaal aan, als een geschenk, en ga me niet langer over elke uitgave schuldig voelen.’

Moeilijke woorden

Ze ziet dit ongemak ook bij de Collectief Kapitaal-groepen waar donateurs en ontvangers samenkomen. ‘We streven naar gelijkwaardigheid. Maar wat is dat? Geld betekent in deze maatschappij een betere positie en “een hogere waarde”. Het gaat ook over een machtsverschil. Dat is ingewikkeld. Voor de ontvangers, maar soms ook voor de donateurs, die zich geen redder willen voelen. Daarom zijn die ▶

Collectief Kapitaal

Denise Harleman begon in 2020 met geld inzamelen en herverdelen onder mensen die bestaansonzeker zijn. Na een jaar kregen vijf mensen in Amsterdam-Noord acht maanden lang duizend euro per maand, van honderd donateurs. Zonder voorwaarden.

Ondertussen was Denise Collectief Kapitaal gestart om ‘(een) plek(ken) te creëren waar mensen met elkaar een samenleving vormgeven waar niemand bestaansonzeker hoeft te zijn.’ Collectief Kapitaal is een stichting, Denise is de – betaalde – projectleider.

Donateurs en ontvangers vormen, als ze willen, met elkaar een collectief. Deelnemers wisselen onder meer geld uit, maar bijvoorbeeld ook tijd, kennis en een netwerk. Er zijn op dit moment collectieven in Amsterdam, Rotterdam, Arnhem en Leeuwarden, Utrecht is in oprichting. In Amsterdam en Rotterdam is voldoende geld bijeengebracht om in elke stad vijf mensen een jaar lang duizend euro per maand te geven. Dit lag even stil omdat de Belastingdienst dwarslag, maar de werving en loting van ontvangers gaat binnenkort van start.





Collectief Kapitaal wil dat bestaansonzekerheid verdwijnt.

bijeenkomsten zo belangrijk: we proberen met elkaar dit soort ongemak te bespreken.’

Denise heeft het ook bewust niet over armoede. ‘Dat vind ik een klotewoord’, zegt ze. ‘Het begrip armoede stopt bij: mensen hebben te weinig middelen van bestaan. Ik wil laten zien dat het veel fundamenteeler is. Het ontbreken van bepaalde middelen heeft tot gevolg dat mensen geen fijn en geen waardig bestaan kunnen leiden. Bestaansonzekerheid gaat tot het niveau van je identiteit. Het gaat over: wie kennen wij waarde toe? Als iedereen voldoende geld heeft, zijn we dan klaar? Hebben we dan een rechtvaardige samenleving? Pakken we dan die lagen eronder? Die ongelijkwaardigheid, de machtsstructuren? Daar moet het wat mij betreft veel meer over gaan.’

Vechten

Dat Collectief Kapitaal niet in een hokje past, leidt tot de nodige hobbels. Denise: ‘We lopen telkens tegen muren op en zijn telkens nieuwe woorden aan het zoeken. Het is vaak vechten.’

Zo kunnen bijstandsgerechtigden niet meedoen omdat ze geen of maar zeer beperkt giften mogen ontvangen. En recent leverde Denise ‘strijd’ met de Belastingdienst. Die beschouwde de giften als een vergoeding voor ‘deelname aan een onderzoek’ en dus als ‘te belasten resultaat uit overige werkzaamheden’. Een paar weken na het interview komt daarover goed nieuws. Na maanden praten, overleggen en wachten is de Belastingdienst akkoord: het geld wordt beschouwd als een schenking.

Sneltrain

Dit soort gevechten maken Denise weleens moe en moede-loos, zegt ze. ‘Het is al drie jaar lang zo’n sneltrain waar ik in zit. Het kost heel veel tijd en is heel intensief. Ik ben soms drie avonden per week op pad, doorkruis het hele land, voer continu gesprekken. En zeker het eerste jaar stond daar bijna geen vergoeding tegenover. Dat is een keuze waar ik nog steeds achter sta. Maar af en toe, zeker als het niet opschiet, maakt het me ook onzeker.’ Ondertussen kreeg ze ook nog een tweede kind (nu 1,5) en overleed haar vader (vorig jaar).

De ontvanger

Shanayda (32) was een van de vijf mensen in Amsterdam die acht maanden lang een gift ontvingen. In een interview voor online journalistiek platform *de Correspondent* noemde ze de schenking ‘een godsgeschenk’ die haar hielp uit een uitzichtloze situatie te komen.

In de tijd dat Shanayda de gift ontving, studeerde ze in deeltijd geschiedenis, zorgde ze alleen voor haar twee dochtertjes en was ze vanwege ziekte een tijd uitgeschakeld geweest, waardoor haar financiële situatie penibel was. ‘70 procent van niet veel is bijna niks. Er zijn toen schulden ontstaan.’

‘In het begin was het moeilijk om te ontvangen zonder daar iets voor terug te doen’, vertelde ze aan *de Correspondent*. ‘Het feit dat ik niet hoefde te vertellen waar ik het aan had uitgegeven en geen tegenprestatie hoefde te leveren, vond ik bizar om mee te maken. Dat laat zien hoe gewend je raakt aan dat wantrouwen’. Langzaam verdween het ongemak omdat ‘het proces zo is gegaan dat het een echt een gezamenlijk project is geworden’, vertelt ze.

Het geld hielp haar om de boel weer op de rit te krijgen. Doordat ze een vangnet had, durfde ze onder andere de sprong te wagen naar een leukere – en beter betaalde – baan, vertelt ze. Maar misschien nog belangrijker: het gaf haar weer vertrouwen. In zichzelf en in anderen. ‘Dat een vreemde jou kan helpen om net dat stapje omhoog te zetten. Dat geeft mij vertrouwen in de mensheid.’

Of ze het heeft onderschat? Ze lacht: ‘Ik wilde iets doen en heb me totaal niet gerealiseerd waar ik aan begon. Ik had soms ook geen flauw benul waarmee ik bezig was. Maar in al die onzekere of zware momenten, voelde – en voel – ik ook nog steeds de energie en inspiratie van iedereen die meedoet. Dat motiveert me om door te gaan. In de collectieven zijn we steeds met elkaar in gesprek, en onze ideeën en gedachten én het experiment aan het bijstellen. Ik vind dat een heel boeiend en inspirerend proces. Tegelijkertijd zijn we geen keuvelclub. We maken echt verschil in de levens van mensen. En niet alleen in die van de ontvangers, ook in die van donateurs.’ ●



Column van **Marieke Henselmans**,
bespaarkoningin en *Genoeg*-redacteur van het eerste uur.

Hoezo, schudpannekoeken?

Vroeger was de commercie creatief in haar streven ons op kosten te jagen. Voor elk goed(koop) en gezond basisproduct kwam iets nieuws op de markt. Koffiecupjes, pyramidetheezakjes, schudpannekoeken (een plastic fles met een bodempje van twee ons bloem erin), allemaal gekkigheid die stevast vier tot acht keer duurder was dan het basisproduct.

Het verweer tegen deze ontwikkeling was niet moeilijk. Wie de prijzen van de basisproducten een beetje voor de bril had, prikte snel door de wervende teksten heen. Want behalve duur zijn de noviteiten meestal minder duurzaam. Schudpannekoeken bevatten ook nog melkpoeder, kippeneipoeder, maltodextrine, rijsmiddelen (E341, E501), zout, anti-klontermiddel (E551). De reclame zegt dat het bakken met hun mengsel 'de makkelijkste manier is'. Nou ja! Wat is nu makkelijker dan bloem, melk, een snuf zout en een eitje te mengen? Leuk geprobeerd jongens, daar trappen wij niet in. Maar de laatste twee jaar zijn er nieuwe, gemenere supermarkttuitdagingen bij gekomen. Ik heb supermarktprijzen altijd in de gaten gehouden en genoteerd. Dat werden lijsten met circa tweehonderd goedkoopste artikelen, van welk (onbekend) merk en gewicht ze waren en in welke winkel verkrijgbaar. Zo ken ik de prijsontwikkeling van de laatste twintig jaar. Met de komst van de euro was er een flinke prijsstijging, de commercie vertrouwde op onze matige rekenvaardigheden. In 2022

vlogen veel prijzen van bloem, pasta en olie omhoog. Dat was te verklaren door de oorlog in Oekraïne en dus ook wel te billijken. Maar de prijzen blijven stijgen, soms verdubbelen. Dat begrijp ik minder goed, zeker als ik hoor van de toenemende supermarktwinsten. Een paar voorbeelden van krasse prijsstijging in 2023 ten opzichte van vorig jaar zijn de prijzen van aardappelpuree, bloem, brood, eieren, melk, boter, margarine, muesli, wc-papier en rijst.

Ons verleiden met nieuwe producten is voorbij. Het is andersom: de goedkoopste producten van een onbekend merk verdwijnen gewoon uit het assortiment. Het pond haverhout in papieren verpakking, merk Super-quick, dat lange tijd 39 cent kostte, is weg. De vissticks van Golden (240 gram) zijn weg. Steeds komt het huismerk G'woon ervoor in de plaats, met een totaal andere verpakking (haverhout in een doos) en een ander gewicht, zodat de prijs alleen met behulp van omrekenen te vergelijken valt. Ook zonder rekenen kan ik verklappen dat de kiloprijs van de vervangende producten altijd hoger is.

Maar niet alles is véél duurder. Bruine bonen in glas, kaassoufflés, blikjes mais of tomaten, Paco koffiepads, winterwortel en zuurkool stegen weinig in prijs. De grote humeurverbeteraar zijn de verspil-mij-nietproducten, bijvoorbeeld bij Lidl. En de ToGoodtoGo-app, een win-win-winverhaal. Duurzaam, gezond en voordelig.

Een sport om te bemachtigen, inspirerend om mee te koken en leuk om van uit te delen. ●

Marieke

Huishoudboekje

Heb je weinig te besteden, of juist veel? Waar geef je je geld aan uit en waarop bezuinig je? **Miriam Notenboom** laat zien hoe anderen hun geldzaken regelen en welke keuzes ze maken.



‘Door mijn ervaringen ga ik nu heel gedisciplineerd om met geld’

Inkomsten		Vaste lasten	
Uitkering (netto)	€ 1.135,88	Huur & servicekosten	€ 447,92
Bijzondere Bijstand		Gas en elektra	€ 175,00
Inkomensbeheer	€ 82,90	Zorgverzekering	€ 138,95
Huurtoeslag	€ 205,00	Eigen risico	€ 38,50
Zorgtoeslag	€ 154,00	Mobiele telefoon (privé)	€ 10,00
		Budgetbeheerderskosten	€ 82,90
		Internet	€ 34,60
		TV basis	€ 11,50
		Abonnement: MUG Magazine	€ 22,50
		Premie uitvaartverzekering	€ 14,82
		Brand/inboedel/aansprakelijkheidsverzekering	€ 16,03
		Water	€ 20,00
		Spaarplan pensioengat	€ 10,00
		Bankkosten	€ 7,65
		Vervoerskosten	wisselend
		Sparen	€ 50,00
		Variabele lasten	€ 280,00
<hr/>		<hr/>	
Totaal inkomsten	€ 1.577,78	Totaal vaste lasten	€ 1.360,37
Geld over	€ 217,41		

Dit krijg ik vergoed uit de WMO.

Hierin vind ik veel informatie over de rechten en plichten van bijstandsgerechtigden.

Dit bedrag krijg ik extra per maand naast mijn leefgeld en zet ik apart.

Marischka Vrolijk (51) uit Heemskerk knokte zich uit de schulden. Ze zet zich nu vrijwillig in als ervaringsdeskundig adviseur armoede, schulden en minima.

Ik werkte op detachingsbasis als directiesecretaresse bij grote internationale bedrijven. Een harde werker; 's avonds en in vakanties zat ik regelmatig nog achter mijn laptop. Ik kon goed met geld omgaan, maar ik hoefde er ook niet op te letten. Had ik één paar schoenen nodig, dan kocht ik er gerust twee.

Toch ging het mis. Ik had een slecht huwelijk met veel geweld. Toen mijn man in 2014 zijn baan verloor en ik kort daarna ook in de WW belandde, kelderde ons inkomen. Mijn spaargeld ging op aan vaste lasten en op een gegeven moment konden we de huur niet meer opbrengen.

Ik zocht hulp bij maatschappelijk werk. Toen ik die uiteindelijk kreeg, was de zaak al geëscaleerd. We hadden een huurachterstand van twee maanden, maar de woningcorporatie weigerde een betalingsregeling. Mijn ex-man was vaak in het openbaar dronken en gedroeg zich agressief tegen de burens. De woningcorporatie wilde hem eruit hebben. We lagen in scheiding, maar waren op papier nog getrouwd. Ik moest er daarom ook uit. Mijn spullen werden door het ontruimingsbedrijf van acht hoog zo in de

vuilcontainer gedumpt.

Drie jaar woonde ik op een klein kamertje in een gedeelde woning. Mijn schulden probeerde ik aanvankelijk zelf op te lossen, maar het groeide me boven mijn hoofd. Ik schaamde me verschrikkelijk. Stukje bij beetje raakte ik mezelf kwijt. Eind 2015 belandde ik door alle stress in de ziektewet.

Ik ben er uiteindelijk bovenop gekomen via een schuldtraject van de gemeente. In 2018 kreeg ik een nieuwe huurwoning toegewezen. Die kon ik inrichten met een rentevrije lening. Die heb ik eind vorig jaar afgelost en nu ben ik volledig schuldenvrij. Door mijn ervaringen ga ik nu heel gedisciplineerd om met geld. Ik betaal mijn vaste lasten op tijd en spaar een klein bedrag voor als er iets stuk gaat. Ook van mijn leefgeld leg ik zoveel mogelijk opzij. Zo win ik mijn autonomie terug, maar het blijft kwetsbaar met een laag inkomen. Onlangs is mijn indicatie voor de voedselbank komen te vervallen, terwijl boodschappen ondertussen veel duurder zijn geworden. Zoiets veroorzaakt stress. Mede daardoor heb ik nog steeds vrijwillig een inkomensbeheerder. Het geeft mij rust en als er toch een betalingsprobleem dreigt, kan die ook makkelijker een regeling treffen. Het zijn heel zware jaren geweest. Toch hebben ze me ook veel waardevols gebracht. Ik richt me nu veel meer op de basis. Dat ik gelukkig en gezond ben, is wat er echt toe doet. Presteren en spullen zijn niet zo belangrijk meer.' ●

'Ik richt me nu meer op wat er echt toe doet'



Tips

Vraag hulp

'Heb je schulden, wacht dan niet te lang met hulp vragen. Zet je over je schaamte heen. Als je jezelf al helemaal bent kwijtgeraakt, ben je eigenlijk te laat.'

Buurtwinkel

'Ik koop huishoudelijke apparaten bij een winkel in de buurt. Omdat ze mij kennen, is de service erg goed. Ook mag ik vaak iets in termijnen betalen zonder rente.'

Leef je in

'Probeer je in te leven in mensen met weinig geld en oordeel niet te snel. Als ervaringsdeskundige voor het project Armoede in Beeld zie ik nog veel onbegrip. Bij een bijeenkomst over de gestegen energieprijzen bepleitte iemand dat mensen met een laag inkomen moesten leren om minder energie te gebruiken. Ik legde haar uit dat dit maar beperkt kan als je in een oude, tochtige sociale huurwoning woont. Daar had ze geen moment bij stilgestaan.'

Klein maar fijn

Duurzaam beleggen kun je doen via een bank of beleggingsfonds. Maar je kunt het ook directer doen via crowdfundingplatforms. Wat zijn de voor- en nadelen?

Tekst **Miriam Notenboom**

Wat zijn je doelen?

Voordat je duurzaam gaat beleggen, is het verstandig om op een rijtje te zetten wat je – ethische en financiële – doelstellingen zijn en hoeveel risico je wilt lopen. Op tinyurl.com/geldzakenlente2023 kun je hiervoor gratis een eerder verschenen stappenplan raadplegen.

Groen beleggen

Als je duurzaam belegt, investeer je in initiatieven met een positieve maatschappelijke of milieu-impact. Dit is breder dan groen beleggen. Onder groene beleggingen vallen alleen groenfondsen waarvoor een belastingvoordeel geldt. Welke fondsen dat zijn, vind je op de website van de Belastingdienst (tinyurl.com/groene-beleggingen). Is dat belastingvoordeel belangrijk voor je, dan ben je aangewezen op deze grotere fondsen wanneer je wilt beleggen

met impact. Deze fondsen hebben ook een behoorlijke slagkracht; ze financieren een waaier aan projecten. Hierdoor kunnen de risico's worden gespreid. Heb je je belegging eenmaal gedaan, dan heb je er verder geen omkijken naar. Het werk wordt voor je gedaan door professionals. Daar staat tegenover dat grote fondsen relatief onpersoonlijk zijn. Banken melden wel in cijfers hoeveel impact hun duurzame beleggingen hebben – zoveel minder uitstoot, zoveel geld naar opkomende landen – maar vaak weet je niet precies in wie of wat je investeert en hoeveel.

Crowdfundingplatforms

Wil je meer betrokkenheid, dan kun je directer beleggen via een aantal crowdfundingplatforms, bijvoorbeeld Lendahand. De filosofie van Lendahand is dat je armoede in opkomende landen het beste aanpakt met onder-

nemerschap en werkgelegenheid ter plekke. Je kunt in een beperkt aantal ondernemingen met een sociaal (en vaak ook milieuvriendelijk) karakter investeren via een lening die in gelijke delen wordt terugbetaald met daarover rente, gemiddeld zo'n 5 procent. De looptijd ligt tussen één en vier jaar. Je kunt kiezen tussen direct investeren in een ondernemer, via een lokale partner of in samenwerking met een gevestigde investeringspartij. Vind je transparantie en verantwoording belangrijk, dan zit je bij dit platform goed. Lendahand heeft als enige Nederlandse crowdfunder in de financiële dienstverlening een zogenoemde Europese Crowdfunding Service Provider-vergunning én een vergunning van de Autoriteit Financiële Markten (AFM) als beleggingsonderneming. Op de website wordt verder heel uitgebreid en in gewone-



beleggen

mensentaal uitgelegd waar de kwetsbaarheden zitten. Ook het AFM-advies om niet meer dan 10 procent van je beleggingen via crowdfunding te doen, staat keurig vermeld.

Corekees, een ander platform voor duurzame investeringen, staat niet onder toezicht van de AFM en heeft ook geen prospectus waarin de risico's van de beleggingen staan. Maar dat maakt Corekees niet per se onbetrouwbaar(der). Het platform is vrijgesteld van de prospectusplicht omdat de totale portefeuille minder waard is dan 5 miljoen euro. En bij de projecten staat wel uitgelegd wat de risico's zijn. Bij Corekees investeer je via obligaties (leningen met een rente die kunnen worden verhandeld) in duurzame projecten die door de oprichters zelf worden geïnitieerd. Op moment van schrijven kun je alleen nog investeren in het herbebossingsproject Pongamia in Paraguay (vanaf 22,50 euro). Het project heeft een looptijd van twintig jaar. De rente is hoog: 7,8 procent. Zowel via Corekees als via Lendahand investeer je in de regel in middelgrote projecten of ondernemingen, hoewel die laatste via lokale partners ook aan microfinanciering voor kleinere of

startende bedrijven doet. Die categorie ondernemers kun je ook steunen via Oikocredit. Het rendement op zo'n belegging is wel veel lager; bij Oikocredit was het 0,5 procent in 2021.

Energietransitie

Juist in grote(re) projecten (en vaak dichterbij huis) investeren kan ook op een directe manier. Bij DuurzaamInvesteren en Zonnepanelen Delen bijvoorbeeld draag je vooral bij aan de energietransitie en een circulaire economie. Beide organisaties hebben een AFM-vergunning, maar doordat de afzonderlijke projecten, net als bij Corekees, zijn vrijgesteld van de prospectusplicht, vind je toch een waarschuwing dat je buiten AFM-toezicht belegt op de site. DuurzaamInvesteren biedt investeringen aan in ambitieuze projecten als de aanleg van windmolenparken en zonnestroomsystemen. Het aanbod is groot. Maar als je kritisch bent, bijvoorbeeld omdat je liever niet de glastuinbouw bevordert of vindt dat het aantal auto's wel minder kan (ook al rijden ze elektrisch), vallen er ook projecten af. Je moet bovendien wat geld kunnen missen: één obligatie kost doorgaans 1000 euro. Daarvoor ontvang je

een rendement van 4 tot 8 procent per jaar, afhankelijk van het project.

Bij Zonnepanelen Delen kun je investeren in zonnepanelen voor diverse doelen, zoals een wellnesscentrum, maar ook voor huurwoningen in Amsterdam-Oost. Bij een aantal projecten wordt biodiversiteit meegenomen. Als particulier kun je vanaf 25 euro (één aandeel) meedoen. Het bijzondere aan Zonnepanelen Delen is dat je rendement krijgt over de zonne-energieopbrengst van een gerealiseerd project. Dat is creatief, maar het betekent ook dat je vooraf geen idee hebt wat dat rendement zal zijn. Het hangt immers van de energieprijzen af. Wil je je rendement wel van tevoren weten, dan kun je in de PRO-projecten investeren: portfolio's van zonnedakenprojecten met een rendement van rond de 5 procent en een hogere instapprijs, namelijk 1.000 euro. Op dit moment kun je via Zonnepanelen Delen overigens maar in één project investeren. Het bedrijf is heel succesvol en zet met ruim anderhalf miljoen geplaatste zonnepanelen flinke zoden aan de dijk voor de energietransitie. Maar een beetje vals spel is het wel: aan de projecten betalen behalve particulieren ook banken mee. ●



Kopen of laten lopen

Is dit product geldbesparend, milieuvriendelijk, win je er tijd mee? Is het de moeite waard om te kopen of kun je het beter laten lopen? **Ilse Ariëns** zoekt het uit.



Superwol met schapenleed

In outdoorwinkels vind je steeds meer kleding met merinowol. Ze zit bijvoorbeeld in wandelsokken en in thermokleding. Hoe duurzaam is deze dure wol van merinoschappen?

Merinowol was lange tijd een exclusief product met een beperkte schare fans. Niet gek, want voor een merino ondershirt van het gevestigde Australische merk Icebreaker betaal je al snel 80 euro. Maar inmiddels wint deze wolsoort aan populariteit. Een bekend sokkenmerk als Falke verwerkt merino in steeds meer producten. Het Nederlandse bedrijf Joe Merino is groot geworden met herentruien van merino. Vooral in outdoor- en sportwinkels kom je steeds meer kleding met merino tegen, met flinke prijskaartjes eraan. Maar dan heb je ook wat.

Zelfreinigend

Merino heeft de goede eigenschappen van wol. Het is antibacterieel en zelfreinigend. Je kunt een ondershirt een paar dagen achter elkaar dragen zonder dat het gaat stinken. Dat is handig voor wandelaars of fietsers die zo min mogelijk kleding willen meesjouwen. Daarbij is merino licht van gewicht, terwijl het toch goed isoleert en je warm houdt. Tegelijk

voert het zweet goed af, waardoor je het ook op warme dagen kunt dragen. In tegenstelling tot veel andere wolsoorten kriebelt merino niet. Dat komt doordat merinoschappen worden gehouden in warmere landen. De haren van hun vacht zijn daardoor dunner en minder stug dan de haren van schappen die in de kou en regen staan. Wolvezel heeft een schubachtige buitenlaag, met minuscule weerhaakjes. Dikkere wol heeft dickere weerhaakjes die kriebel veroorzaken, bij merino zijn de weerhaakjes zo klein dat je ze niet voelt.

Schapenleed

Ongeveer 80 procent van alle merinowol komt uit Australië. De rest komt voornamelijk uit Nieuw-Zeeland, Argentinië, Zuid-Afrika en de Verenigde Staten. Merinoschappen hebben veel huidplooien, waardoor op een vierkante

centimeter tien keer zoveel haren groeien als bij een gemiddeld schaap. Per jaar komt er van één merinoschaap wel vijf kilo wol. Voor extra opbrengst zijn merinoschappen steeds verder doorgefokt, waardoor ze nog meer huidplooien kregen. Dat heeft een keerzijde, want rond het achterwerk zitten te veel plooien en te veel vacht. De uitwerpselen die in de haren blijven hangen trekken bromvliegen aan, die eitjes leggen in de huidplooien. Als de larven uitkomen vreten ze aan de huid van het schaap. Pijnlijk en zelfs dodelijk, aldus Bont voor Dieren. Om aantasting door larven te voorkomen wordt, vaak zonder verdoving, bij lammetjes de huid rond het achterwerk weggeknipt. Mulesing heet dit. Het wegknippen van huid gebeurt alleen in Australië. In Nieuw-Zeeland is het verboden, in andere – doorgaans iets koelere – landen is het niet nodig

Merino kun je een paar dagen achter elkaar dragen zonder dat het gaat stinken

– Bij schapenhouderijen gaat het er soms wreed aan toe • Schapen stoten het broeikasgas methaan uit • Het houden van schapen vraagt om veel grond.

+ Merino kleding hoeft je weinig te wassen en gaat heel lang mee • Merinowol kriebelt niet • Merinowol voert zweet af en isoleert goed.



Rond 1800 haalde Johan Carel Gideon Van de Bruggen merinoschapen naar het landgoed Croy in Aarle-Rixtel.



omdat het vliegenprobleem niet speelt. Wil je dierenleed voorkomen, dan kun je dus kiezen voor merinowol uit een ander land dan Australië. Of kies voor Australische wol die mulesing-vrij is, want er zijn ook schapenhouders die bewust kiezen voor schapen met minder plooiën en wat minder opbrengst. Ook kleine schapenbedrijfsjes kunnen zonder mulesing, om de eenvoudige reden dat een boer met pakweg twintig schapen makkelijk zijn dieren in de gaten kan houden en schoon kan houden. Je kunt niet altijd zien of een kledingstuk mulesing-vrij is. Maar sommige fabrikanten melden het expliciet op hun website, zoals Icebreaker (kleding en sokken), Giesswein (pantoffels) en Falke (sokken). Veganisten laten sokken en kleding met merino sowieso liggen, want ook zonder mulesing is de intensieve schapenhouderij niet diervriendelijk. In landen waar de meeste wol vandaan komt, gelden minder strenge regels voor bijvoorbeeld castratie, kunstmatige inseminatie en het couperen van de staarten. Meer daarover vind je op Veganchallenge.nl of Peta.nl.

Broeikasgas

Milieu Centraal deed in 2015 onderzoek naar de milieu-impact van textiel. Conclusie: wol is, samen met zijde, de slechtste keuze voor het milieu. Schapen laten winden en boeren die vol methaan zitten, een nog sterker broeikasgas dan CO₂. Net als andere vormen van intensieve veeteelt draagt het op grote schaal houden van merinoschapen daarmee bij aan opwarming van de aarde. Daar staat tegenover dat pure wol een natuurlijk materiaal is dat op natuurlijke wijze vergaat. In tegenstelling tot synthetische stoffen geeft wol tijdens het wassen geen microplastics af. Wassen is sowieso niet vaak nodig. Merinowol is zelfreinigend en antibacterieel. Vaak is luchten al voldoende. Of hang een kledingstuk in de badkamer als je gaat douchen. Zo krijgt het een opfrisbeurt van de stoom die vrijkomt. Een klein deel van de milieu-impact zit in het transport. Je kunt kiezen voor merinowol uit Nederland, zodat je kledingstuk niet de hele wereld over hoeft te reizen. Kijk bijvoorbeeld eens bij The Knitwit Stable of Dutch

Merino. De prijzen zijn pittig, vanaf €375 voor een merino trui. Maar, zegt Reina Ovinge van The Knitwit Stable in een interview met *de Volkskrant*, een trui van goede wol kan een leven lang meegaan. Haar bedrijfje is een proeflab voor duurzame kledingproductie: diervriendelijk, lokaal en ambachtelijk.

Kopen of laten lopen?

Merinowol is een van de fijnste en beste wolsoorten. Als je kleding of sokken van merinowol koopt, kijk dan of je kunt achterhalen hoe diervriendelijk de wol is geproduceerd. Producenten die zich bekommeren om dierenwelzijn zullen dat meestal vermelden op hun website. Stoffen als lyocell, modal, linnen, biokatoen en hennep zijn beter voor de planeet. ●

Dit is de laatste bijdrage van Ilse Ariëns aan Genoeg. De redactie bedankt haar voor twintig jaar prachtige verhalen voor deze en andere rubrieken.



PRAKTISCH *Genoeg*
Over eigen boontjes doppen

**‘Bij buitenlessen bewegen
kinderen meer, ze improviseren
en hebben meer oog voor elkaar’**

Tine Nieboer, buitenlesleerkracht
van het jaar (pagina 46)

Fotoverhaal (4) Handgemaakt

Andreas Heijdendael (47) maakt houten lepels. Daar begon hij mee tijdens de lockdowns. ‘Ik zat veel thuis en kwam online deze community tegen. Het leuke was dat ik zo toch contacten maakte en kon meedoen aan challenges. Er ging een wereld voor me open. Ik ben ook gaan leren over houtsoorten. Je kunt namelijk niet van elke houtsoort lepels snijden. Inmiddels ben ik naar het festival Spoonburn geweest en heb ik al een bananenkist vol lepels gemaakt!’ De lepel waar hij nu mee bezig is, gaat geregeld even zijn mond in: ‘Hij moet wel passen!’



Hier vind je meer over Andreas en lepelsnijden:



306 miljard

Zoveel e-mails werden er in 2021 wereldwijd verstuurd. In 2025 zullen dat er naar verwachting 376 miljard zijn. Al die mails veroorzaken CO₂-uitstoot; niet alleen doordat computers en telefoons energie verbruiken tijdens het schrijven en lezen ervan, ook doordat ze worden bewaard in 'the cloud'. Een Brits energiebedrijf berekende dat het Verenigd Koninkrijk jaarlijks 16.433 ton CO₂ zou besparen als alle Britten per dag één mail minder verstuurden. Het Carbon Literacy Project van de stad Manchester geeft de volgende tips om de klimaatimpact van je mail verder te verkleinen:

- Zeg nieuwsbrieven op die je zelden leest.
- Houd je inbox zo leeg mogelijk; leeg ook de spambox geregeld.
- Houd je adreslijst voor groepsmails up-to-date.
- Houd je mails zo kort mogelijk en voeg zo min mogelijk attachments toe.
- Voeg geen banners toe aan je mails.
- Stuur je mails alleen aan mensen voor wie de informatie relevant is en voeg geen adressanten voor je-weet-maar-nooit toe in de cc-regel.



Zelfmaakthee

Weegbree, guldenroede, heermoes; zomaar een paar (on)kruiden die je overal in Nederland vindt en waarvan je prima thee kunt trekken. Wil je leren waar je ze kunt vinden, hoe je ze droogt en wat een lekkere mix oplevert? Bij Natuur Goed op Texel kun je tot eind september iedere dinsdag- en donderdagochtend terecht voor een workshop 'Thee maken: zelf kruiden oogsten'.

Kosten: € 14,50. Informatie en aanmelden: [Natuurgoed.org](https://www.natuurgoed.org)

'Mensen leveren hier graag hun oude spullen in'



Wat voor de een afval is, is voor de ander een grondstof. Dat inzicht bracht Jacqueline van Noordenne van de Duurzaamheidswinkel in Woerden juni vorig jaar op het idee van de 'recyclebar': een rek met emmers waarin mensen onder andere kroonkurken, knopen en kaarsstompjes kunnen deponeren. Allemaal spullen waarvoor Van Noordenne afnemers wist.

Wat doen zij met de dingen die jullie voor ze verzamelen?

'De knopen gaan bijvoorbeeld naar een zorgcentrum, daar knutselen mensen met Alzheimer ermee. De kroonkurken gaan naar een oud-metaalhandelaar, en de opbrengst is voor een hospice.'

En de kaarsstompjes? 'Daarvan worden nieuwe kaarsen gemaakt in een dagbesteding voor mensen met een beperking. Ze worden weer verkocht onder het logo Woerdens Eigen. Een leuk cadeau, echt *zero waste!*'

Het rek staat er nu een jaar. Hoe loopt het? 'Heel goed. We begonnen met tien emmers, inmiddels zijn het er zeventien. Zo zamelen we nu ook elektriciteits snoeren en jampotten in. We merken dat mensen het fijn vinden dat ze die dingen nu niet meer aan de afvalberg hoeven toe te voegen. Ik hoop dan ook dat onze bar navolging vindt in andere plaatsen. Hoe makkelijker het voor mensen is oude spullen in te leveren, hoe minder restafval er overblijft.'

Meer informatie: zerowaste@duurzaamwoerden.nl



Stekkerauto

Range anxiety, de angst dat je met je elektrische auto langs de snelweg komt te staan met een lege batterij: veel benzinerijders hebben er last van. Die angst is onterecht, volgens journalist Jeroen Horlings. Er zijn 120.000 openbare laadpalen in Nederland, meer dan genoeg. In *Elektrisch rijden, ja of nee?* ontzenuwt Horlings nog tal van andere misvattingen over rijden in een elektrische auto. Dat ze duur zijn in het verbruik bijvoorbeeld. Niet waar! Eén kilometer



rijden met een elektrische auto is twee tot drie keer goedkoper dan diezelfde afstand rijden met een benzinemotor. Puur de prijs van je brandstof dan,

hè. Andere misvatting: de accu's van elektrische auto's zijn ontzettend vervuילend. Dat is niet zo, je kunt lithium, nikkel, mangaan en kobalt voor 95 procent recyclen. Fossiele brandstoffen zijn daarentegen helemaal niet te recyclen.

Jeroen Horlings: **Elektrisch rijden, ja of nee? Handboek voor de twijfelaars en sceptici.** Sycorax, € 20,-.

Let op de paaltjes

Wat een bevrijding om zonder kaart of zonder app te lopen. Gewoon de paaltjes volgen! Nederland staat er vol mee. Petra de Hamer heeft 255 gebieden bij elkaar gezet in *Buitenluchtlevens Nederland*. Routes van een kilometer of vijf tot een kilometer of dertig, als je ze combineert. Ook etappes van Lange-Afstand-Wandelpaden en streekpaden zijn opgenomen. Je moet wel uitzoeken hoe je er kunt komen natuurlijk. Een QR-code achter in het boek geeft toegang tot een online overzicht van alle routes. Dan kom je makkelijk bij kaarten (mocht je die toch willen).



Petra de Hamer: **Buitenluchtlevens Nederland. Korte & lange wandelingen.** Fjord, € 23,50.

Warm aanbevolen



Handboek Wil je bloemen van vaste planten uit je tuin ook in een vaas lang mooi houden? Dompel exemplaren met veel bloemblaadjes en bladeren dan een paar uur onder in een grote bak met lauw water. Dat werkt bijvoorbeeld bij nieskruid en hortensia. Rachel Siegfried, een Britse kweker, geeft in *Handboek bloeiende vaste planten* nog veel meer zomertips, onder meer voor het vermeerderen van planten. Ook voor de andere seizoenen natuurlijk. Een rijke kennisbron met prachtige foto's.

Terra Lannoo, € 39,99.



Vliegende start Beginnen met vogelen?

Ervaren rot Jesse Zwart gaat met je op pad. In dit compacte boekje leer je over soorten die voorkomen in onder meer tuin (groenling), stad (scholeksters, slechtvalken) en duin (nachttegaal). Ook geeft hij informatie over kijkers en goede kijkplekken (Vlieland, Vogelmeer in de Kennemerduinen) en veel persoonlijke anekdotes.

Reisreport, € 22,50.



Huisgenoten Er fladdert nog veel meer door de lucht: een heleboel insecten. Entomoloog Aglaia Bouma vertelt in *Huisgenoten. Insecten in en om je eigen huis* onderhoudend over haar ervaringen met deze dieren, die vaak op weinig sympathie kunnen rekenen. Het zijn er altijd een paar die het verpesten voor de rest, verzucht ze. Zoals die paar soorten wespen die van zoete geurtjes houden (parfum!) en daarop afkomen.

Atlas Contact, € 22,99 (e-book € 14,99).

Buiten leer je lekkerder

Waarom zou je de hele week in een klaslokaal zitten als je buiten ook, of zelfs beter, kunt leren? Een juf in Amsterdam, Tine Nieboer (27), gaat elke woensdag met leerlingen naar het bos. Ook elders in Nederland doen scholen dat. Leerlingen zijn enthousiast: 'Natuur is cool!'

Tekst **Marion Rhoen**

Foto's **Roos van der Sanden** en **Marion Rhoen**

Teyler (12) laat het lijstje zien dat hij heeft gemaakt in het Amsterdamse Bos



De beuken in het Amsterdamse Bos druipen van de regen. Maar Rodrigo (12) trekt met twee andere achtstegroepers zingend het bos in. Ze stappen over takken en schoppen bladeren omhoog, de modder kleeft aan hun regenlaarzen. Dan stopt Rodrigo abrupt om een tak van de natte grond te rapen. ‘Deze neem ik’, zegt hij keurend. Nu moet hij nog drie andere takken vinden, even dik. Met stukjes draad gaat hij die aan elkaar knopen tot een lijstje. Dat gaat hij voor een detail uit het bos houden, en dat komt op de foto. Daarna gaat hij er iets over schrijven.

De ruigte in

De hele ochtend zijn Rodrigo en ruim twintig klasgenoten al in het bos. Ze hebben les van Tine Nieboer, en het bos is hun lokaal. Voor het derde jaar gaat Nieboer (oranje waterdichte jas, waterdichte broek, wandelschoenen) naar buiten met leerlingen van de Buitenveldertse Montessorischool. Elke week op woensdag, weer of geen weer.

‘In een klaslokaal lesgeven op een reguliere school vond ik intens’, vertelt Nieboer twee weken voor de buitenles. ‘Het was hop, rekenen, dan meteen door naar lezen, dan hup het tienuurtje, hup naar buiten. Ik dacht: wordt dit mijn carrière? Dat wilde ik niet. Ik wilde naar buiten.’

Ze vertrok naar Zweden voor een master Outdoor Environmental Education and Outdoor Life. Ze leerde er een kampvuur maken, ze bouwde er een hut en ervoer vooral een diepe verbondenheid met haar klasgenoten en met de natuur om haar heen.

Ze liep er ook stage op een basisschool. ‘Het Zweedse onderwijs kijkt veel meer naar waar een kind aan toe is dan naar het niveau dat het zou moeten hebben op een bepaald moment’, zegt Nieboer. ‘Er is aandacht voor cognitieve vakken, maar net zoveel voor kunst en bewegen en buiten zijn. *Friluftsliv* zit diep in de cultuur, ook op school.’

Dit van oorsprong Noorse begrip staat voor: eropuit trekken, de ruigte in, weer of geen weer. Bessen plukken, een lange wandeling maken, langlaufen: dingen dóen, waardoor je je meer verbonden voelt met de natuur en met elkaar.

Leerlijnen

Sinds haar terugkeer in Nederland, in 2019, promoot Nieboer buitenonderwijs. Ze bedenkt buitenlessen, geeft gastlessen op scholen en trainingen aan docenten. Vorig jaar werd ze door het Instituut voor Natuureducatie (IVN) en Jantje Beton uitgeroepen tot Buitenlesleerkracht van het Jaar. ▶

‘Weer of geen weer, de klas gaat het bos in’



Adriana, Teddy en Bomi (v.l.n.r.) spelen het strategiespel 'Panters en tijgers' tijdens hun rekenopdracht in het Amsterdamse Bos.



Tine Nieboer in het Amsterdamse Bos tijdens de Nationale Buitenlesdag op 4 april.

Buiten lesgeven is niet zomaar leuke dingen doen, zegt ze. 'Ik volg de leerlijnen van het Nederlandse onderwijs.' Daarin staan de stappen die leiden naar wat kinderen moeten kunnen op het gebied van taal en rekenen en burgerschap. Alleen: die stappen zet ze dus buiten. Dat betekent: de klassieke lesopdrachten vertalen naar buitenopdrachten, of zelf opdrachten bedenken. Deze vorm van lesgeven is iets anders dan natuureducatie, waar kinderen bijvoorbeeld namen van bomen en planten leren. Al ging Nieboers les vorige keer helemaal over bomen. Naar buiten met de klas, leerlingen en leerkrachten moeten het wel leren. 'De eerste lessen is het vaak net een schoolreisje', grinnikt Nieboer. 'De kinderen zien van alles, gaan

1 procent

Tine Nieboer is niet de enige leerkracht met buitendrang. Driekwart van de basisschoolleerkrachten gaf in de schooljaren 2019-2020 en 2020-2021 wel eens buiten les. In 2016 was dit nog 65 procent (cijfers IVN). Het gaat dan vooral om les op het schoolplein: de tafels oefenen met een hinkelbaan bijvoorbeeld. Gemiddeld wordt 1 procent van de lessen op de basisschool buiten gegeven. Op middelbare scholen is dat minder.

'In een boom klimmen is een complexe beweging'

overall op af. Ze leren dat ze geen plastic mogen achterlaten, geen mandarijnenschillen van het tienuurtje. Dat ze naar mij moeten komen als ik klap. Na een les of vier is het allemaal gewoon geworden.'

Vertrouwen

Leerkrachten vinden buitenles soms wel spannend, merkt Nieboer. Ze vragen haar vaak: hoe toets je of je je doelen haalt, hoe weet je of het kind snapt wat het heeft gedaan? Nieboer: 'Ze zijn bang om het houvast van lesmethodes los te laten. Ik heb dé oplossing ook niet, zeg ik dan. Ik kom altijd weer uit bij vertrouwen. Kinderen willen leren, zo zitten ze in elkaar.'

Trouwens, wat je toetst in de klas valt soms ook tegen, vindt ze. 'Ik heb kinderen gezien die aan hun tafeltje prima konden rekenen. Maar buiten gebruikten ze de inches-kant van hun meetlint. Hoeveel benul heb je dan van echte afstanden, ook al maak je de som goed?'

Kinderen doen buiten ook andere dingen naast hun opdrachten en die zijn net zo belangrijk, vindt Nieboer. 'Ze bewegen meer, ze improviseren, ze hebben meer oog voor elkaar. Valt iemand met gympen in de sloot, dan geeft iemand die laarzen aanheeft, zijn droge sokken weg. Kinde-



Nieboer (oranje jas) met een leerkracht en leerlingen van de Haarlemse Montessorischool op de Nationale Buitenlesdag.

ren die binnen leerproblemen hebben, zitten buiten wat fijner in hun vel. Wat ik ze zie doen, en dat vind ik heel belangrijk: ze maken verbinding met zichzelf, met anderen en met hun omgeving.’ Dankzij de ruimte die ze hebben gaat dat buiten makkelijker, zegt ze. ‘Je kunt even weglopen als het je te druk wordt, en met elkaar praten zonder dat je anderen stoort.’

Rekenspellen

In het Amsterdamse Bos is het tijd voor een volgende opdracht: met een groepje moeten ze zo veel mogelijk bolsters van beukenootjes vinden en die in een rij leggen. ‘De tijd gaat nu in’, roept Nieboer. Meteen stuiven de kinderen richting bomen. ‘Ik weet een geheim plekje, daar liggen er heel veel’, had een meisje samenzweerderig gezegd tegen haar groepsgenoten. Daar komen ze al terug, met zakken vol zaaddozen. De winnaar: het damesgroepje met de geheime vindplaats, die trouwens al snel was ontdekt door de concullega’s. Met rode wangen luisteren de kinderen daarna naar Nieboers uitleg over rekenspellen. Ze kunnen die ook nalezen op geplastificeerde kaarten. Iedereen speelt een paar spellen. Wie al een spel heeft gedaan, legt anderen de regels uit. Daarna bedenken de kinderen zelf een spel. Het zijn twintig minuten van intens overleg, gelach en geschreeuw. Wat de kinderen hier nou van leren? Nieboer licht het later toe: ‘Eerst hebben ze spellen ervaren en geanalyseerd, daarna hebben ze een spel ontworpen. Daar komt vooruitdenken bij, en experimenteren, bijstellen. Dat zijn zaken van een hogere denkorde.’

Het lokaal uit

Als je de kinderen zo bezig ziet, zo beweeglijk, zo vol in gesprek met elkaar, denk je onwillekeurig: wat moet je toch een boel áfleren om in een schoollokaal te functioneren. Van bewegen naar op een stoel zitten, van proberen en ontdekken naar de stappen van een methode volgen. Met elkaar praten en spelen wordt: in je eentje sommen maken. Geen wonder dat het ruim tachtig procent van de leerlingen leuk lijkt om buiten les te krijgen (onderzoek van Hogeschool Leiden, 2017).

De drang naar buiten is ook voelbaar op pabo’s. Op de Fontys Hogeschool in Den Bosch bijvoorbeeld schreef een kwart van de tweedejaars zich dit studiejaar in voor het ene keuzevak over werkvormen in de buitenlucht – ze konden kiezen uit 25 vakken. Stefan de Beukelaar bedacht het vak. ‘Studenten willen het lokaal uit.’

Buiten leren is een ándere manier van leren, zegt de onderwijsontwikkelaar, eentje die sommige kinderen beter past. ‘Kinderen zijn niet gemaakt om stil te zitten. Wie daar meer moeite mee heeft, komt buiten beter tot zijn recht, net als kinderen die de klassieke lesmethoden minder liggen. In een boom klimmen is een complexe beweging, net als iemand ontwijken bij tikkertje. De hersengebieden die je daarbij gebruikt, gebruik je ook voor complexe rekensommen.’

Basis

Alléén maar buitenonderwijs hoeft ook niet. Binnen en buiten leren vullen elkaar aan, zegt De Beukelaar. Dat is Tine Nieboer met hem eens. Eén dag per week naar buiten vindt ze genoeg, pauzes niet meegerekend natuurlijk. Van ▶



De leerlingen bouwen van takken een skelet van een dinosauriër, dit is de ruggengraat.

De Beukelaar mag het best elke dag. Want buiten, zegt hij, als je een hut bouwt of tikkertje speelt, of gewoon naar de blaadjes van een boom zit te staren, verteren je hersenen als het ware wat je erin hebt gestopt. ‘De leeropbrengsten zijn hoger.’ Het liefst is dat ‘buiten’ een afwisselende groene omgeving die creativiteit en beweging stimuleert.

In februari bezocht onderwijsminister Robbert Dijkgraaf Fontys Hogeschool, en sprak hij met onder meer De Beukelaar over het belang van *outdoor learning* als didactische werkvorm. Dijkgraaf is natuurkundige, hij leidde een prestigieus onderzoeksinstituut in de Verenigde Staten. Hij onderkent het belang van buitenonderwijs, aldus De Beukelaar: ‘Hij vertelde dat hij op de basisschool met zijn leerkrachten vroeger ook de natuur in was betrokken. Buiten het klaslokaal had hij van alles ontdekt. Hij zei dat hier de basis was gelegd voor zijn loopbaan als onderzoeker.’

Cool

Struint er een Dijkgraafje in de dop door het Amsterdamse Bos? Teyler (12) is in elk geval slim aan de gang met zijn lijstje: hij gebruikt een afgezaagde boomstam als tafeltje. ‘Buitenles is een van de beste dingen van school’, zegt hij terwijl hij de takken met een paarse draad aan elkaar knoopt. ‘De natuuro opdrachten zijn leuker leren. Het is hier lekker fris, en er is meer afwisseling. En met elkaar praten is ook leuk. Je kunt vrij zijn.’

Zijn lijstje is intussen af, hij kiest een heuveltje even verderop om op de foto te zetten. Door de buitenlessen denkt hij ‘vriendelijker’ over de natuur, zegt hij. ‘Het is veel meer

‘Kinderen zijn niet gemaakt om stil te zitten’

dan dieren en bladeren. Er leeft van alles onder en boven ons. Nu vind ik het belangrijker er goed voor te zorgen. Ik wilde al bioloog worden, maar nu denk ik echt: natuur is cool.’

Ouders

Goed zorgen voor de natuur, dat is precies wat Nafila Maani hoopt dat de lessen opleveren. Ze is moeder van achtstegroeper Naï (12) en gaat bijna elke woensdag mee het bos in, dat op tien minuten fietsafstand van school ligt. Terwijl de kinderen door de plassen richting hun fietsen banjeren, zegt Maani: ‘Deze generatie weet meer van *brands* dan van bladeren. Als ze meer in de natuur zijn en er meer van weten, gaan ze die hopelijk ook meer beschermen.’ Uit onderzoek blijkt dat dit ook zo werkt.

Maar zonder ouders als Maani geen buitenles in het Amsterdamse Bos. Nieboer beseft hoeveel geluk ze heeft dat ouders steeds meegaan en dat kinderen laarzen en regenspullen hebben. Op andere scholen kan dat allemaal zomaar anders zijn. Om half één zit de les erop. De kinderen melden zich af bij Nieboer. ‘Het was heel leuk, heel creatief en ook heel erg koud’, zegt Naï. ‘Dus nu ga ik lekker naar huis: warme kleren aandoen!’ ●



GAIA
COLLECTIEF
ECOLONIE

- Inspirerende ontmoetingsplaats voor Aardbewoners -
- Werkplaats voor ambachtelijke vaardigheden - Eiland van de toekomst -



Sinds 1989 dé inspirerende en duurzame ontmoetingsplaats voor de bewust levende mens! Op de website vind je alle informatie over onze workshops en cursussen en verblijfsmogelijkheden. Speciaal aandacht vragen we voor onze projecten waaraan je kunt meewerken voor kortere of langere tijd.

www.ecolonie.eu

Vogezen - Frankrijk
600 km van Utrecht

9^e Eigentijds Kinderfestival

Voor kinderen van 5 tot 15 jaar

13 t/m 17 augustus 2023

Op de terreinen van Ecolonie

www.eigentijdsKinderfestival.nl



Het is tijd om op een andere wijze je vakantie te vieren!

Dat hoeven we de Genoeglezers niet meer uit te leggen. Gelet op de enorme klimaatverandering is de tijd van alleen maar consumeren voorbij. Maar hoe doe je het dan wel? Dat vraagt oefening en vooral in gesprek gaan met gelijkgezinde anderen om samen een nieuwe levenshouding met andere keuzes te onderzoeken en vorm te geven. Waar kan dat beter dan op Ecolonie? We dagen je uit om deze prachtige plek in ontwikkeling mee vorm te geven op een wijze die bij je past. Bijvoorbeeld door mee te werken in de tuinen, in de keuken, bij het wekken. Of door volledig biologisch te koken, waarbij je o.a. gebruik maakt van onze groenten, eieren, kaas en zuivel en andere biologische producten uit onze winkel. Zie je het voor je en pak jij deze uitdaging aan?



Werken aan jezelf en Gaia voor een betere toekomst.

Genoeg

Precies wat je nodig hebt!

lezersonderzoek!



Beste lezer,

Voor ons, de nieuwe uitgever van Genoeg, is het belangrijk om te weten wat u, onze lezer, van ons blad vindt. Hoe bevalt bijvoorbeeld de recente restyling? Voldoet Genoeg inhoudelijk nog aan uw wensen? Zijn er dingen die u mist, die beter kunnen? Met uw antwoorden kunnen wij ons blad nog beter maken. Wilt u ons helpen? Vul dan de enquête in.

Maak kans op gave prijzen! Ga naar: www.genoeg.nl/lezersonderzoek

Of scan de QR-code!





Beter dan vleesvervangers

Het is een goede zaak voor het klimaat en onze gezondheid dat er steeds meer vleesvervangers in de schappen liggen. Zou je zeggen. Toch zijn er duizend-en-een andere lekkere manieren om genoeg eiwitten binnen te krijgen.

Wij Nederlanders krijgen meer dan genoeg eiwitten binnen. Via melk, yoghurt, kaas, eieren, vis, vlees, bonen, soja, tofu. Meer dan genoeg vlees eten we ook: netto zo'n 38 kilo vlees per persoon per jaar, terwijl de Schijf van Vijf hooguit 25 kilo adviseert. *Genoeg*-lezers weten wel dat het verstandiger is minder vlees te eten: voor onze eigen gezondheid én voor die van de planeet. Het kost relatief veel energie, grond, water enzovoort om een kilo vlees te produceren, en het vee draagt ook nog bij aan klimaatverandering door uitstoot van methaan. Ach ja, bekende koek. Er wordt inmiddels een klein beetje minder vlees gegeten in Nederland, maar dat stelt tot nu toe niet veel voor. Veel mensen vinden het moeilijk vlees te minderen, als ze dat al willen. Voor wie van vlees houdt en toch wil minderen zijn er steeds meer, tadaa: vleesvervangers! Makkelijk toch, gewoon hetzelfde gerecht maken en in plaats van vlees doe je Kipstuckjes, Kiptevree filet, gehackt of wat voor vervanger je kiest.

Boterham met ei

Er zitten nogal wat haken en ogen aan die vleesvervangers. In de eerste plaats: wie zuivel en eieren eet, heeft niet hoognodig vleesvervangers nodig. Ook als vegetariër krijg je al snel genoeg eiwitten binnen. 's Middags een boterham met ei, 's avonds wat geraspte kaas of crème fraîche door de pasta, een bakje yoghurt: dan ben je er al. Als je voor veganistisch gaat, moet je je iets drukker maken. Zonder dierlijke producten krijg je geen vitamine B12 binnen en bovendien kost het dan wat meer moeite om voldoende eiwitten te eten.

Voor vegetariërs: een linsenschotel, gehakte hazelnoten door de salade, een omelet bij de hoofdmaaltijd, prima, niet moeilijk doen. Je hoeft er niet voor naar het schap met vegetarische producten in de supermarkt, al willen de Appies en Unilevers ons dat wel doen geloven. Met succes, want als in de krant staat dat 'de verkoop van vleesvervangers is gestegen', bedoelen ze kant-en-klaarproducten. Dat gaat dan niet over zakjes walnoten, pinda's of potten

bruine bonen. Raar, want qua milieu-impact is dat eigenlijk veel logischer.

Klimaatimpact

Er zijn namelijk nogal wat industriële vleesvervangers met melk, kaas of kippeneiwit als ingrediënt en de impact daarvan op het klimaat is ongeveer even groot als die van kip of varkensvlees. Daarnaast bleek bijvoorbeeld uit onderzoek van de Consumentenbond dat van de 75 onderzochte vegetarische burgers, er 70 ongezond waren: te zout en te vet en te weinig zinnige voedingsstoffen – en dan hebben we het niet eens over de massa's geur-, kleur- en smaakstoffen. 'Zuiver plantaardig' als aanbeveling? Trap er niet in. Witbrood en cola zijn ook zuiver plantaardig, maar niet gezond. Het grootste bezwaar tegen kant-en-klare vleesvervangers is dat ze ons culinaire zelfvertrouwen ondermijnen. Alsof we de voedingsmiddelenindustrie nodig hebben om een lekkere, volwaardige vegetarische maaltijd op tafel te zetten! Iedereen die weleens kookt, kan best makkelijk iets bereiden wat lekker is, zonder dat de gedachte aan vlees bij je opkomt. Bovendien kun je je daar ook in bekwamen door gewoon uit te proberen. Zo leer je steeds beter koken: leuker, gezonder, goedkoper, lekkerder. ●





Gevulde koolrolletjes

- 1 spitskool
- 200 gram bruine of groene linzen
- 100 gram hazelnoten
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 winterwortel
- 1 theelepel gemalen komijn
- blikje tomatenpuree
- (zonnebloem- of olijf-) olie
- peper en zout

Haal de koolbladeren voorzichtig van de kool, blancheer ze zo'n vijf minuten in een grote pan kokend water. Laat ze goed uitlekken. Kook de linzen gaar. Hak de hazelnoten grof en rooster ze kort in een droge koekenpan.

Fruit de ui in olie met de

komijn, voeg de teen knoflook, de in kleine stukjes gesneden wortel en de tomatenpuree toe, laat even pruttelen tot de wortel beetgaar is. Eventueel een scheutje water toevoegen als het te droog is. Meng de linzen met het ui-wortelmengsel en gehakte hazelnoten, breng op smaak met peper en zout. Schep op elk koolblad een bergje van deze vulling. Sla de zijkanten van bladeren over de vulling, rol op en leg de rolletjes met de naad naar onderen in een ingevette ovenschaal. Zet zo'n kwartier tot twintig minuten in de op 180 graden voorverwarmde oven. Serveer bijvoorbeeld met een salade.

Tips

Tuinbonenspread

Een mooie veganistische spread van eigen bodem. Kook wat gedopte tuinenbonen met bonenkruid in een bodempje gezouten water gaar, giet af, pureer of prak fijn en roer er een beetje walnotenolie door. Op smaak brengen met peper en zout, wat citroensap.



Snack

Uiteraard is het geen grote zonde om af en toe een kant-en-klare, industriële vleesvervanger te kopen. Veel vegetarische saucijzenbroodjes zijn behoorlijk goed gelukt en lekker. Maar ook hier geldt: er zijn zo veel manieren om zelf dergelijke broodjes te maken, met talloze vullingen. Google maar even, ook op 'empanada' en 'somosa'.

Gedroogde paddenstoelen

Umami is de heerlijk hartige smaak in onder andere vlees, vis en kaas, die eten zo lekker maakt. Gedroogde paddenstoelen, vooral eekhoortjesbrood, zijn een mooie vegan bron voor umami. Een handvol weken in wat lauw water en vervolgens verwerken in allerlei gerechten geeft je eten een enorme oppepper.



Over de datum

Voedingskundige **Martin van der Gaag** helpt de werkelijke houdbaarheidsdatum van voedselwaren vast te stellen.



Datumvrije producten

Op lang niet alle levensmiddelen staat een houdbaarheidsdatum. Is dat nou niet ontzettend gevaarlijk?

Op Europees niveau bestaan veel regels rond verplichte houdbaarheidsdatums op levensmiddelen. Toch zijn er ook producten waar géén datum op hoeft.

Verse groenten en fruit bijvoorbeeld. Die kun je beschouwen als nog levende wezens die zichzelf goed kunnen beschermen tegen micro-organismen. Bij fruit heeft de schil zelfs ongeveer dezelfde functie als je eigen huid: ziekmakende indringers buiten houden. Dankzij die eigenschappen treedt moeilijk merkbaar, voor mensen gevaarlijk microbiel bederf nauwelijks op bij groenten en fruit die niet zijn geschild of gesneden (kiemen uitgezonderd, zie *Genoeg* 121). Bederf dat wel duidelijk de kwaliteit van onbewerkte groente en fruit aantast (uitdroging, rotting of schimmel), kun je bovendien heel goed zelf beoordelen – daar is geen datum voor nodig.

Ook 'broodbakkerij- of banketbakkerijproducten die bedoeld zijn voor consumptie binnen 24 uur na bereiding' (aldus het Nederlands Etiketteringsbesluit)

zijn vrijgesteld. Van vers gebak en brood verwachten consumenten iets heel specifiek qua krokantheid en smaak. Die gaan al binnen een dag achteruit en dat kun je makkelijk vaststellen. Onmerkbare gevaarlijke micro-organismenkolonies woekeren er ook niet zó snel in. Om al die redenen is een datum niet dringend nodig.

De overige producten waarop een houdbaarheidsdatum niet verplicht is, kun je samenvatten als 'conserveermiddelen' (zie *Genoeg* 115). Azijn, keukenzout, suikers in vaste vorm (kristal-suiker, poedersuiker, basterdsuiker, enzovoort), 'suikergoedproducten die bijna uitsluitend bestaan uit gearomatiseerde en/of gekleurde suikers' (zuurtjes, fondant) en kauwgom zijn oneetbaar of zelfs giftig voor micro-organismen. Ongemerkt ziekmakend bederf kan dus bijna niet. En kwaliteitsveranderingen gaan hier heel erg langzaam of ze worden nauwelijks opgemerkt. Hetzelfde idee schuilt achter de datumvrijwaring van alcoholhoudende dranken boven de 10 procent: alcohol is

uiteraard desinfecterend. Maar waarom die grens bij 10 ligt is niet zo duidelijk: sommige soorten ziekmakende bacteriën kunnen overleven tot percentages van 15 procent of zelfs hoger, wat je aan de smaak niet meteen hoeft te merken. Kennelijk achten de wetgevers de kans op besmetting daarmee in geopende flessen erg klein – als je hier meer van weet, hoor ik het graag.

Nu hóeft er op bovenstaande producten geen datum, maar gebeurt dat soms toch. Sommige fabrikanten printen overal een datum op, in de hoop dat consumenten denken dat snelle vervanging nodig is.

Het gekste? Potjes steenzout met een THT, terwijl datzelfde zout honderduizenden jaren in een zoutmijn zat. Hulde dus voor andere fabrikanten, zoals die van poedersuiker, die gewoon 'onbeperkt houdbaar' op de verpakking drukken. Want ook als wij er allang niet meer zijn, is die nog steeds eetbaar. ●

Vragen en suggesties zijn welkom via overdedatum@genoeg.nl. Op verzoek geef ik een presentatie over houdbaarheid en bederf bij jou in de buurt.



Gefladder

Wat was de natuur overzichtelijk toen ik klein was. Je had rozen, floxen, viooltjes, madeliefjes en paardenbloemen. Musjes aten keurig, spreuwen niet, en mezen bungelden aan de pindaslinger. Er waren lieveheersbeestjes (lief) en oorwormen (eng). En er waren maar twee soorten vlinders: koolwitjes (die waren wit) en schoenlappers (gekleurd). Nu ben ik groot, ik heb heel wat meer bloemen in mijn stadstuin, en een grottemensenvlinderboek. Blijken er toch meer dan twee soorten te zijn. Er komen alleen al tien soorten witjes voor in Nederland, waarvan sommige helemaal niet wit zijn, zoals de citroenvlinder (geel). En dan hebben we meteen de makkelijkste van het stel te pakken, want zie maar eens een grote knalgele vlinder over het hoofd in het voor- of najaar (ze zijn er de hele zomer maar dan zie je de meeste).

Want ja, uit elkaar houden is wel een dingetje. Vlinders fladderen; ze zitten zelden stil, en als ze dat dan toch doen, zie je vaak alleen de onderkant van de vleugels. En die onderkanten lijken allemaal op elkaar voor een niet-kenner. En dan moet je ze überhaupt te zien krijgen. Ik woon in een heel dichtbebouwd gebied met kleine tuintjes en kan gewoonlijk niet alleen de soorten, maar ook de aantallen vlinders die ik in een zomer zie op de vingers van een hand tellen. Er staan overal vlinderstruiken maar de brandnetelhoekjes, de braakliggende veldjes en bermen met ruig gras die de rupsen nodig hebben zijn allemaal opgeruimd of volgebouwd.

Toch was vorig jaar vreemd genoeg een top-vlinderjaar in mijn tuin, en ook op andere plaatsen waar ik kwam. Ik had zoals altijd een paar boomblauwtjes en

zag af en toe een koolwitje of een atalanta en een paar keer een muntvlindertje. Maar er zaten ook drie kleine vossen en een distelvlinder op de vlinderstruik. Als kers op de taart kwam een kolibrievlinder dagen achter elkaar uit de spoorbloemen drinken.

Een kolibrievlinder dronk dagen achter elkaar uit de spoorbloemen

Op een avondwandeling door de duinen zag ik nog een kolibrievlinder, nu op zeepkruid. Op een andere wandeling krioolde het van de citroenvlinders die vreemd genoeg pas na twaalf uur naar buiten kwamen, alsof ze eerst naar de vlinderschool moesten. Maar nog steeds weinig vlinders in de tuin, dus dan maar op zoek naar hoekjes met vlinderstruiken, kogel- en andere distels, spoorbloemen en koninginnekruid wat verderop.

Dat bloeit allemaal in juli en augustus, dus de tafel is gedekt, mocht er een vlinder langskomen. Met zonnig weer en weinig wind is dat een leuk wandelingetje. Wat je zult tegenkomen zijn algemeen voorkomende soorten. Sommige vlinders hebben zo'n ingewikkelde voortplantingscyclus dat ze het net als de koala en de panda bijna verdienen om uit te sterven (sommige blauwtjes), maar de rupsen van gewonere vlinders nemen genoeg met brandnetels, klimop of gras – en die zie je dus ook meer. Daar zitten ook heel mooie tussen – degene die ik vroeger 'schoenlappers' noemde. Die naam schijnt trouwens te komen doordat die vlinders uit stukjes donker- en roodbruin materiaal gemaakt lijken; alsof een arme schoenmaker niet genoeg van één kleur had. En dan zijn er nog koolwitjes (nauwelijks van elkaar te onderscheiden grote en kleine koolwitjes), en boomblauwtjes in tuinen en icarusblauwtjes in het gras. Zoek ze eens op, die 'schoenlappers' – atalanta, kleine vos, distelvlinder, dagpauwoog, en de blauwtjes en witjes; in een boek of de computer – en dan in het echt! ●





Drink water!

Het is een gezonde dorstlesser, daarover bestaat geen discussie. Maar hoeveel water we precies moeten drinken, is minder duidelijk. En hoe verstandig is het om voortdurend aan plastic flesjes te lurken?

Gifstoffen worden beter afgevoerd, je immuunsysteem functioneert beter, je honger gevoel neemt af en je huid gaat stralen. Wow, wie wil dat niet? En hé, daarvoor hoef je alleen maar veel water te drinken. Als we waterfilterproducent Brita mogen geloven: precies 35 milliliter per kilo lichaamsgewicht. Voor Nederlandse vrouwen komt dat gemiddeld neer op 2,5 liter per dag; voor de doorsnee man drie.

Tot zover de boodschap van Brita, dat belooft ervoor te zorgen dat alles wat je op hun advies wegklokt, van ongerechtigheden is gezuiverd. Voor € 44,50 verkoopt het bedrijf een 'waterfilterkan Style Eco' plus drie filterpatronen. Zo'n patroon filtert wel honderd liter en kan daarna gerecycled worden, meldt de Brita-site monter. En: een nieuw filterpatroon kost slechts negen euro!

Medicijnresten en mest

Je zou bijna op de bestelknop klikken, want de Nederlandse drinkwaterbedrijven sloegen recentelijk groot alarm: het grond- en oppervlaktewater waaruit ze drinkwater moeten bereiden, bevat groeiende hoeveelheden bestrijdingsmiddelen, medicijnresten en mest. En dat maakt het steeds lastiger genoeg kraanwater van hoge kwaliteit te leveren.

Toch bezwoeren diezelfde bedrijven tegelijkertijd dat hun water nog altijd veilig is. Niet alleen weten ze het nog voldoende schoon te krijgen, ook voegen ze er – anders dan elders – geen chloor of fluor aan toe. Niet voor niets



geldt Nederlands kraanwater wereldwijd als het beste.

Volgens de waterbedrijven valt uit ons kraanwater dus maar weinig ongewenst weg te filteren. Sterker nog: een filtersysteem verwijdert ook stofjes die je wél wilt binnenkrijgen! Denk aan calcium en magnesium. Tenzij je weer speciale filters koopt die juist mineralen toevoegen. Ja, ook die zijn er. Vaak voegen ze meteen een smaakje toe. Want gewoon water is natuurlijk maar saai. Blijft het bezwaar dat je de filters geregeld moet vervangen. Bezuinig je daar op, dan kunnen ze een bron van bacteriën vormen. Weg potentieel gezondheidsvoordeel... En dan hebben we het nog niet eens over de CO₂-uitstoot die komt kijken bij de productie en het vervoer van al die filterpatronen – ook de recyclebare.

Plasticdeeltjes en weekmakers

Flessenwater uit de supermarkt dan maar? Helaas: ook daarbij kun je gezondheidsvragen stellen. Zo melden Wageningse onderzoekers eind 2022 dat ze in drie willekeurige merken Nederlands mineraalwater opvallend veel plasticdeeltjes hadden aangetroffen. In kraanwater zaten die nauwelijks. Hoe dat plastic in het flessenwater terecht komt? Vermoedelijk tijdens het productieproces, zeggen de onderzoekers. Maar er komt ook steeds wat plastic vrij wanneer je een dop opent en sluit.

Andere onderzoeken lieten afgelopen jaren zien dat het materiaal waarvan plastic flessen worden gemaakt, een bron is van BPA. Deze zogeheten weekmaker heeft een hormoonverstorende werking en kan volgens sommige onderzoeken ook bijdragen aan obesitas en kanker.

Glazen flessen dan maar? Daar zullen geen BPA's uit lekken. Dat dit water gezonder is dan kraanwater, is echter niet gegarandeerd. Flessenwater hoeft namelijk aan minder kwaliteitseisen te voldoen dan kraanwater. Los daarvan: aan het produceren, vervoeren, weer innemen en reinigen van glazen flessen hangt natuurlijk ook een CO₂-kaartje. Vraag je je nu vertwijfeld af hoe je die dagelijkse liters dan verantwoord binnen kunt krijgen? Verrassing: tenzij je intensief sport of het buiten gloeiend heet is, hoef je helemaal niet zoveel te drinken. Meer daarover op de pagina hiernaast. ●

Nooit zonder waterfles op pad?

Je hoort het geregeld, zeker 's zomers: 'Blijf gehydrateerd.' Maar moet je werkelijk voortdurend drinken?

Het is belangrijk voldoende vocht binnen te krijgen, zeker in de zomer. Water helpt ons lichaam namelijk zijn temperatuur te reguleren. Verder is het onder meer onmisbaar voor de opname van voedingsstoffen, de afvoer van gifstoffen, een soepele spijsvertering en pijnvrije gewrichten. Maar het populaire ga-nooit-op-stap-zonder-waterflesje lijkt toch vooral afkomstig van de mineraalwater- en waterfilterindustrie. Volgens recent Brits onderzoek is er namelijk geen enkel wetenschappelijk bewijs voor het veel gehoorde advies dat iedereen altijd acht glazen per dag zou moeten drinken. Laat staan voor de 2,5 tot drie liter waarmee waterfilterproducenten schermen. De volgende dingen staan wel vast:

Je kunt op je gevoel vertrouwen.

Het is in principe heel simpel; een lichaam dat vocht nodig heeft, krijgt dorst. En dat gebeurt ruim voordat je werkelijk bent uitgedroogd. Als je intensief hebt gesport, borstvoeding geeft of in de zomerhitte wandelt, zul je dus vanzelf vaker een slok nemen. Alleen bij ouderen werkt het dorstmechanisme niet altijd naar behoren. Wat extra problematisch kan zijn wanneer je vochtafdrijvende medicijnen gebruikt. Twijfel je of je dorstgevoel nog goed is, kijk dan naar je urine. Is die donker, dan zul je je vochtinname bewuster moeten plannen. Ook een slap gevoel, duizeligheid en verwarring kunnen duiden op een vochttekort.

Water komt niet alleen uit fles of kraan.

Je krijgt ook veel binnen met iedere portie groente en fruit die je neemt. Komkommers bestaan voor 97 procent uit water, ijsbergsla en tomaten voor 95 procent, watermeloen voor 92 procent. Serveer op warme dagen dus salade, met meloen toe. Ook bloemkool en spinazie zijn waterbommetjes. Verder krijg je natuurlijk vocht binnen met producten als yoghurt en soep. Op zinderende zomerdagen zijn gazpacho – koude soep van komkommer en tomaat – en ayran – een licht gezouten yoghurtdrink – geweldige honger- én dorststillers.

Van koffie droog je niet uit.

Cafeïne zorgt er wel voor dat vocht je lichaam sneller verlaat, maar daarmee verdwijnt er echt niet meer dan erin ging. Zonder suiker en melk is het bovendien een calorievrije dorstlesser. Net als (kruiden)thee. Ook lekker en gezond: een kan water waarin je bijvoorbeeld plakjes gember, schijfjes citroen of sinaasappel of een takje munt hebt laten trekken.

Plastic waterflesjes zijn een slecht idee.

Niet alleen belasten ze op allerlei manieren het milieu, ook kunnen ze ongezonde stoffen in je drinkwater 'lekken'. Dat doen ze vooral als ze warm worden – laat zo'n flesje dus nooit in de zon liggen! Beter nog: investeer in een duurzame metalen of glazen drinkfles als je graag steeds water bij de hand hebt.



Niet-zo-slimme telefoon

Beste Digibeter,

Ik las dat steeds meer mensen hun smartphone inruilen voor een dumbphone. Het lijkt me heerlijk: een telefoon die niet veel meer kan dan bellen en een paar simpele apps draaien. Welke raad je aan?

Liefs, Liever dom

Lieve Liever dom,

Was het leven niet veel simpeler voordat onze telefoons computers werden? Toch ga ik je afraden om een ouderwetse mobiel aan te schaffen zonder (of met zeer beperkte) apps en internet. De belangrijkste reden, en ik spreek uit ervaring: het leven met een dumbphone is *niet* simpeler in een wereld vol smartphones. Inloggen op overheidsdiensten met DigiD, een QR-code scannen voor je drankje op het terras, WhatsApp als voornaamste communicatiekanaal van je vrienden-

Alternatieven

Als je je telefoon geen oplossing voor alles meer wil laten zijn, bedenk dan welke apps je kunt vervangen door andere oplossingen. Een papieren agenda of mp3-speler kunnen mooie alternatieven zijn voor standaard naar je telefoon grijpen. Bedenk vooral ook welke ontspannende dingen je allemaal kunt doen in de uren die je voorheen op Instagram doorbracht!

groep: er zijn alternatieven, maar makkelijk zijn ze niet. Na een paar weken ren je weer terug naar je smartphone.

Mijn advies: maak je smartphone precies dom genoeg.

Ga om te beginnen na welke apps essentieel voor je zijn. Wees heel selectief. Stel je een dumbphone voor, aangevuld met *nét* die paar dingen waar je een smartphone voor nodig hebt. De overige apps verwijder je of schakel je uit (zie kader voor stappenplan). Zelf gebruik ik (naast een paar standaardapps als Telefoon en Klok) WhatsApp, DigiD, Bankieren, een wachtwoordmanager en een dagboek-app. De internetbrowser en App Store heb ik uitgeschakeld.

Zo simpel is het. Je hebt nu je zelfgemaakte niet-zo-slimme telefoon. Houd er rekening mee dat het tijd kost om te wennen. Je pakt in het begin nog regelmatig je telefoon om snel iets op te zoeken en dan ben je geïrriteerd omdat dat niet meer kan. Het is verleidelijk om op te geven, maar na een paar weken doorzetten kun je je niet meer voorstellen hoe je ooit uren op dat apparaatje doorbracht. ●

Apps verwijderen

De meeste apps op je telefoon kun je eenvoudig verwijderen, maar voor sommige moet je iets meer moeite doen.

iPhone Houd een app-icoontje zo lang ingedrukt tot het begint te wiebelen en klik op het kruisje. Sommige apps, zoals de App Store en Safari, kun je niet verwijderen. Om deze uit te schakelen, ga je naar **Instellingen ► Schermtijd ► Beperkingen**. Zet het vinkje Beperkingen aan en kies een pincode. Vervolgens vink je onder **Toegestane apps** Safari uit en kies je onder **iTunes en App Store ► Apps installeren** voor **Niet toestaan**.

Android Houd een app-icoontje ingedrukt en tik in het uitklapmenu op **Info**. Kies vervolgens voor **Verwijderen**. Sommige apps, zoals Chrome of de Play Store, kun je niet verwijderen. Met de knop **Uitschakelen** kun je ze alsnog van je telefoon laten verdwijnen.



Zakken vol

Naast ongeopende auto's of kassa's met lange rijen zie je soms iemand met beide handen tegelijk het lichaam bekloppen: daar is iets kwijt. Ik wil wel eens een onderzoekje lezen over voorkomende scenario's in dat geval: ergens laten vallen of laten liggen, gerold, of 'niet van huis meegenomen'?

Bij mij betekende het klopgebaar altijd: gewoon vergeten in welke zak het zit. En dus groeide langzaam een systeempje. Dat portemonnees een vaste zak hebben, is natuurlijk geen nieuws – hoekige slijtsproen op spijkerbroeken suggereren dat vrijwel iedereen dat doet. Maar een zakmes ook daadwerkelijk altijd op zak dragen, blijkt minder standaard:

regelmatig willen mensen het mijne lenen. Zelf pruts ik er iedere dag wel iets mee open (mes) of dicht (schroevendraaier). Eigenlijk is die hele zakmesbroekzak een 'mini-survivalsetje' met ook aansteker, zakkam en nagelkniptang (ideaal bij hardnekkige tie-wraps) – plus alle op straat gevonden dingetjes.

Eigenlijk is mijn zakmesbroekzak een 'mini-survivalsetje'

Een andere zak bevat alle overblijvende plastic zakjes van etenswaar die ik hergebruik (schroefjes bijhouden,

restjes invriezen enzovoort). En één zak is 'afdankzak': die ontvangt alle kleine droge kapotte frutsels en propjes die weg kunnen. Duikt er een prullenbak op, dan kan-ie meteen geleegd – dat scheelt tussentijds gezocht. Ook in mijn jas zijn er vaste plaatsen: voor een opgerolde katoenen schoudertas, fietslampje, sleutelbos en telefoon. Dat laatste verklaart meteen waarom je mij moeilijk kunt bellen, want als ik mijn jas uitdoe, vergeet ik de inhoud van die zakken. Ik kan er maar niet aan wennen de hele dag met een telefoon in mijn hand rond te lopen, zoals veel mensen doen. Misschien hebben zij daarop een handige app geïnstalleerd die bijhoudt wat ze in welke tas, broek- of jaszak hebben gestopt? ●



Veel in je zakken opbergen heeft als nadeel dat ze sneller slijten – jaszakken met gaten veranderen een gevoerde jas bijvoorbeeld snel in één grote, onhandige zak. Gelukkig maakt een kleermaker mooie nieuwe binnenzakken voor ongeveer een tientje per zak. Mij leverde dat bijna het gevoel op weer een nieuwe jas te hebben.



Overzicht in de kinderkast

Een behapbare hoeveelheid kledingstukken die makkelijk met elkaar te combineren zijn. Dat scheelt ruzie in de ochtendspits. Mascha Bongenaar van duurzamekeuzes.com deelt tips, gebaseerd op jarenlange ervaring met drie jonge zoons.

Tekst en foto's **Mascha Bongenaar**

Zo'n capsule wardrobe, zoals een kleerkast met precies genoeg spullen ook wel heet, leg je aan in een paar stappen. En als het niet meteen helemaal lukt; oefening baart kunst! Ik ga uit van tussen 25 en 30 items per kind.

Eerst wat algemene tips:

- Kies kleding en kleuren die goed te combineren zijn. Bijvoorbeeld een paar basiskleuren die je terug laat komen. Mijn jongens dragen graag spijkerbroeken en dat combineert met alles, dat is makkelijk!
- Houd rekening met de voorkeuren van je kind. Draagt je kind liever jurken, of juist lange broeken? Zijn zachte vesten favoriet of dunne jasjes? Kijk wat past bij je situatie en je kind.
- Kies kwalitatief goede kleding. Met minder kleding in de kast draag en was je die vaker. Koop je tweedehands, dan kun je met een kleinere portemonnee toch vaak kwalitatief betere (merk)kleding vinden.

Stappenplan

- 1 Maak tijd** om echt te gaan zitten voor het opschonen van de garderobe van je kind. Betrek je kind erbij als het duidelijke wensen

heeft. Dat lukt vaak beter vanaf een jaar of vier. Je kind invloed geven op de kledingkeuze geeft een gevoel van autonomie en het scheelt strijd bij het aankleden.

- 2 Haal alles uit de kast.** Leg alle kleding bij elkaar op bed of tafel. Vergeet niet de kleding van zolder of de bovenste plank met de volgende maat.

- 3 Beoordeel elk stuk apart.** Deponeer het in een van de vier dozen of manden die je hebt klaargezet: weggeven/verkopen, weggooien, reparatie/upcycling of houden. Doe reparaties vlot; zet een lapje op die elleboog, knip eindelijk die kapotte pijpen van die spijkerbroek. De seizoenen die niet aan de beurt zijn, nu dus herfst en winter, bewaar je op de bovenste plank.

- 4 Sorteert de kleding die blijft.** Ik maak van elke categorie kleding een (klein) stapeltje: T-shirts, tops (zonder mouwen), vesten en truien, korte broeken, lange broeken et cetera. Je kunt je kind zelf kledingstukken laten kiezen als de categorie te vol is.

- 5 Zoek ontbrekende kleding.** Noteer wat je zoekt en kijk bij tweedehands winkels, Krijg-de-Kleertjes, Vinted, Marktplaats, de plaatselijke kinderbeurs of de kringloop. Ga je voor nieuw, kies dan kleding die lang mooi blijft.

Kijk voor inspiratie naar de capsule wardrobe-lijst op [Genoeg.nl](https://www.genoeg.nl).



Genoeg

Precies wat je nodig hebt!

Beter leven
met minder

DIY: origineel,
goedkoop, en
vaak beter voor
het milieu

Praktische
tips om geld te
besparen

Duurzamer
worden in kleine
stappen



4 X PER JAAR
**Genoeg
Magazine**
1 JAAR
€ 19,95

OF MET
Premium
SLECHTS
€ 24,95

Een magazine voor iedereen

die meer wil doen met minder!

Genoeg is hét tijdschrift voor mensen die graag een eenvoudiger leven leiden, met minder spullen, minder gedoe en meer tijd voor de belangrijke dingen in het leven. In Genoeg vindt u inspirerende verhalen, achtergrondinformatie en praktische tips voor een zinvol, duurzaam en gelukkig bestaan.

*Kijk voor
huidige premiums
op de website.*



@genoegmagazine

abonnement.genoeg.nl

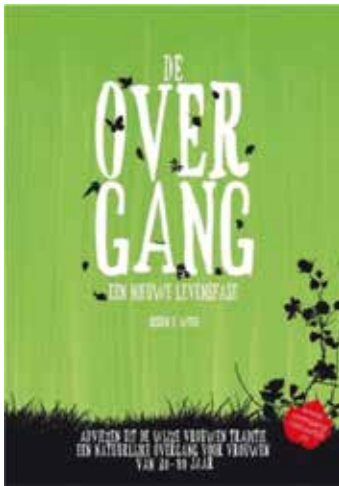


Genoeg

Scan de
QR-code
voor meer
informatie!



Genoeg boeken



Bestelformulier

- Sofie Beerthuyzen: **De avonturen van Elfie en Karabauter in de levende natuur. Met de haakpatronen van de popjes.** € 19,95
- Susun Weed: **De overgang. Een nieuwe levensfase.** € 22,95
- Helen Nearing: **Een tevreden leven.** € 19,99
- Marlene Fritsch: **Mijn groene geluk.** € 19,90
- Noor Bas e.a.: **Oude granen, nieuw brood.** € 29,95
- Stephanie van den Sigtenhorst: **A sustainable wardrobe.** € 20,-
- Marieke Henselmans: **Wegwijzer voor nabestaanden.** € 17,95
- Marieke Henselmans: **Laat je niet kisten door de commercie.** € 17,95
- Marieke Henselmans: **Werkboek Laat je niet kisten.** € 9,95
- Marieke Henselmans: **Consuminderen met kinderen.** € 9,95
- Martin van der Gaag met Thomas Volman: **De luxe van genoeg.** € 9,95
- Robert Visscher en Martina Zeijlstra: **Delen doe je zo.** € 9,95
- Michiel Roskam Abbing: **Plastic soup atlas van de wereld.** € 29,95

Naam _____ m v

Adres _____

Postcode _____ Plaats _____

Telefoon _____

E-mail _____

Ik ontvang graag elke 2 weken de digitale *Genoeg* Nieuwsbrief ja nee

Ik **machtig uitgeverij *Genoeg* éénmalig** om het bestelbedrag € _____ van mijn rekening af te schrijven.

Bijdrage in de verzendkosten: € 1,99 (binnen Nederland)

Bijdrage in de verzendkosten: € 4,99 (voor België)

Banknummer (IBAN) _____

Datum _____ Handtekening _____

Stuur (een kopie van) deze bon in een ongefrankeerde envelop naar:

Uitgeverij *Genoeg*
Antwoordnummer 7086
3700 TB Zeist

Sneakers

Tekst **Martin van der Gaag** | Foto **Kiki Jeanson**

Kiki Jeanson vond Nike Airs mooi, maar veel te duur. Gelukkig vond ze ze op straat.

Kiki: 'Drie jaar geleden had ik grappig genoeg al eens Nike Air-sneakers bij iemand gezien, ik vond ze best mooi. Maar 250 tot 300 euro, dat was toen wel een beetje duur voor mij – want ik heb natuurlijk al meerdere paren schoenen. Zomer- en winterschoenen, kaplaarzen en bergschoenen, iets netjes en niet-zo-netjes, dat gaat snel. En in de kringloop sneakers vinden is best lastig, want ik heb kleine voeten. Maar in Amsterdam Oud-Zuid, een sjieke wijk, vond ik ze gewoon in een netjes dichtgeknoopt plastic tasje aan de straat. Ongedragen. In mijn maat. En met nóg een paar sneakers erbij! Vast neergezet door iemand die erop uitgekeken was, te lui was om naar de kringloop te lopen, maar ze dan toch bewust naast de container had gezet voor een tweede ronde. Dat tweede paar – ook Nikes maar geen Airs – draag ik bijna elke dag. Want van de Airs vraag ik me namelijk altijd af waar ik die bij ga dragen, ze zijn best chic. En dan moet je er ook zuinig op zijn.'

Wil je met jouw vondst in 'Van de straat'? Geef je op via Facebook, of stuur een mail met foto naar vandestraat@genoeg.nl.



Merel (38) woont met haar man (35) en hun twee kinderen (7 en 4) in een gemeenschappelijk ecologisch woonproject in Almere Oosterwold, genaamd 't Eemgoed. Voor *Genoeg* schreef Merel de afgelopen twee jaar over het wel en wee bij het opstarten van deze nieuwe woonvorm. Dit is de tiende en laatste aflevering.



Stadslandbouwleed

In zelfbouwwijk Oosterwold gelden weinig regels: bewoners mogen geheel naar eigen smaak hun huis ontwerpen en bouwen. Gezamenlijk dragen bewoners de verantwoordelijkheid voor de inrichting van de wijk. Het is hier dan ook een heerlijk chaotische bende. Onlogisch slingerende fietspaden – af en toe opgebroken; de wegen zijn nog niet af – brengen je langs semi-ondergrondse hobbithuizen, yurts, Zweedse blokhutten, loodswoningen en schaamteloos grote villa's. Een van de weinige regels die de gemeente Oosterwold haar bewoners wél oplegt, betreft stadslandbouw. De helft van iedere kavel móet hier benut worden voor voedselproductie. En wat had ik wonend in ons vorige huis, omringd door stenen, een zin om daarmee aan de slag te gaan! Eindelijk de ruimte voor een gemeenschappelijk voedselbos, een moestuin, kipjes. In het zonnetje, een strohoed op, lekker buiten met de kinderen met onze handen in de klei. Om dan 's middags met een mand aan de arm de lekkerste groenten te oogsten voor de avondmaaltijd. De realiteit blijkt minder romantisch. Als ik 's avonds thuiskom van mijn werk, wil ik vooral snél een maaltijd op tafel. Als ik dan nog een woelvork moet zoeken en aardappels uitgraven, ben ik zo een uur verder. En iedereen met een eigen moestuin weet dat het koken dan nog niet kan beginnen. Neem een prei. De versies die je in

de winkel koopt, hoef je enkel voor de vorm nog even af te spoelen. Bij die uit eigen tuin zit de modder werkelijk tot in de diepste kern. Je dient ze helemaal open te pellen en alle bladeren schoon te boenen om te voorkomen dat je eenmaal aan tafel je glazuur eraf knarst. En dan het geklaag van de kinderen; of het nu groenlof, snijbiet of aardpeer is, ik krijg het niet bij ze naar binnen. Zelfs broccoli – de enige groente die ze echt lusten – smaakt ze uit eigen tuin te bitter. Een vlugge tocht door Oosterwold maakt dan ook direct duidelijk dat niet iedereen zich houdt aan de landbouweis. Zeker, er zijn moestuinen, perma-verantwoorde mobiele kippenrennen en boomgaarden. Maar ook tref je veel 'grasfalt' met een enkel excuusappelboompje. De gemeente komt weleens controleren, begreep ik van wat buurtgenoten, maar boetes zijn vooralsnog niet uitgedeeld. Onderzoekers van Universiteit Wageningen benadrukken dat Oosterwolders over onvoldoende stadslandbouwkennis beschikken en dat er meer hulp en samenwerking nodig is. Zelf heb ik vooral hulp nodig met het inplannen van de boerenarbeid in mijn drukke werk-gezinsleven. Maar de dagen dat ik mijn werk een uur eerder heb neergelegd, er pompoen op tafel staat – met de kinderen geogst én gevuld – en dat ook nog waanzinnig lekker blijkt, ben ik ineens een trotse stadsboerin. ●

Merel

Ware winst & duurzaam samenwerken

Op de volgende pagina's vind je informatie van zorgvuldig geselecteerde partners van *Genoeg*: ondernemers met ware winst als doel.

Steeds meer ondernemingen streven niet alleen naar financiële winst, maar ook naar winst voor mens en planeet: sociaal, duurzaam en eerlijk. *Genoeg* werkt graag met hen samen. Als partners maken zij onze activiteiten mede mogelijk door hun financiële bijdragen. Op haar beurt biedt *Genoeg* haar partners een podium om hun unieke verhaal te vertellen.

Een verhaal dat het waard is om bekend te worden en velen te inspireren. We hebben immers allemaal de keus waaraan we ons geld uitgeven. Om met onze portemonnee te stemmen voor een eerlijke en duurzame wereld. Maar het is niet altijd even eenvoudig om een goede keuze te maken. Voor producten, processen en producenten met het predikaat 'duurzaam' is vaak tekst en uitleg nodig. Die ruimte bieden wij hier. We zijn kritisch en selectief bij de keuze van ondernemingen die we voor het voetlicht brengen. Onze missie is immers: minder én beter.

Ben je zelf zo'n ondernemer? Neem contact op: samenwerken@genoeg.nl

Precies wat je nodig hebt!





Evelien van Zonneveld, oprichter van Werfzeep: 'We bereiden alle zepen in zo'n grote pan.'

Zeep zonder opsmuk

Een kijkje in de keuken van Werfzeep

Zelf zeep maken: nadat Evelien van Zonneveld het in 2009 had geleerd, kon ze er niet meer mee ophouden. Inmiddels heeft ze haar eigen atelier in Utrecht. 'Die heilzame werking was een ontdekking.'

Tekst **Heleen van der Sanden** | Beeld **Roos van der Sanden**

In een knus bedrijfsverzamelgebouw aan de Utrechtse Westerkade, achter een grote schuifdeur, ligt een zeepatelier. Er wordt net een batch bloesemzeep bereid als we binnenkomen. 'We maken een Swirl', lachen de zussen Anne-Fleur en Charlotte terwijl ze elk in een pan met verschillende kleuren zeepmengsel roeren. Dit is de zeepkeuken van Werfzeep. We zijn er met een klein *Genoeg*-team op bezoek, want het atelier gaat zeep voor ons maken. Oprichter

en drijvende kracht achter Werfzeep is Evelien van Zonneveld.

Hoe kwam je erop zeep te gaan maken?

'In 2009 was ik net afgestudeerd aan de kunstacademie en zocht ik een project om aan te werken. Ik wilde iets ambachtelijks. Op reis in Canada kwam ik met mijn vriend Laurens op een boerderij terecht waar ze zelf zeep maakten. Ik herinner me nog goed hoe ik daar uit de auto stapte

en meteen de geur van etherische oliën rook. Binnen hadden ze net de vloeibare zeepmassa in mallen gegoten, ze lag daar onder dekens te stollen. En op die warme dekens lag een pasgeboren biggetje dat door zijn moeder was verstoten. Het had iets van een sprookje. Op die boerderij heb ik geleerd natuurlijke, ambachtelijke zeep te maken.'

Had je voor die tijd iets met zeep?

'Niet echt. Wassen met zeep kende ik niet, want dat was me door de dokter afgeraden. Ik had als kind al een superdroge huid en eczeem. Maar daar op die boerderij dacht ik: het maakt me niet uit wat het effect op mijn huid zal zijn, ik wil deze zeep proberen. Toen bleek dat mijn huid juist enorm opknapte door het wassen met die zeep.



konden doen voor de huid, en dacht na over hoe je de kracht van planten kunt vangen in natuurlijke zeep. Toen Werfzeep tien jaar bestond, schreef ik over al die opgedane kennis een boek dat we met hulp van crowdfunding hebben kunnen uitgeven. Inmiddels is er een tweede druk verschenen (zie kader).'

Jullie maken ook zeep in opdracht?

'Ja, daar heb ik lol in. Bedenken: past deze zeep bij de opdrachtgever? Nu ben ik dus aan het nadenken over "Genoegzeep", superleuk! Sobere elegantie, dat is waar ik bij *Genoeg* aan denk. Nóg minder opsuk.



Zeepboek De keuken van Werfzeep €39,95

Dit boek leert je alles over zeep maken met kruiden die je zélf plukt en verwerkt. Met duidelijke beschrijvingen en foto's; alles wat je nodig hebt om zelf aan de slag te gaan.



Bestel dit boek nu met 10 procent korting. Ga naar werfzeep.nl/nl/zeepboek.html en bestel met actiecode **genoegzeepboek10**.

'Bij elke toevoeging vragen wij ons af: is dit wel nodig?'

In feite is dat ook logisch. We maken immers heel rijke zepen, en die kostbare ingrediënten moeten de hoofdrol hebben. De oliën die wij gebruiken zijn heel hoogwaardig, biologisch en koudgeperst. Juist doordat we ze zo minimaal behandelen, blijft hun heilzame werking optimaal behouden. De ingrediënten geven ook het uiterlijk aan de zeep. We doen er bijvoorbeeld geen extra pigmenten bij voor de kleur. Als we kleuren met meekrapwortel, is dat ook weer goed voor de huid. Het is belangrijk om bij elke mogelijke toevoeging te onderzoeken: is dit wel nodig?'

Winactie: Genoeg mag 2 Zeepboeken weggeven. Wil je kans maken op dit boek? Ga naar www.genoeg.nl/winactie en geef antwoord op deze vraag **'Waarom wil je het Zeepboek van Werfzeep winnen?'** Prijswinnaars krijgen bericht.

Dat natuurlijke zeep maken op mij zo'n enorme aantrekkingskracht had, had dus twee redenen: ik vond het ambacht ontzettend leuk én ik vond die heilzame werking een ontdekking.'

Dus ging je er terug in Nederland mee door.

'Ja. Ik woonde in die tijd in een werfkelder, hier in Utrecht. Daar is Werfzeep begonnen. Mijn hele huis was één groot zeeplab. Ik verkocht mijn zeep op markten. En Laurens bouwde

zelf een website – dat was in 2009 nog best bijzonder. Zo is het begonnen: met verkoop op markten, en mensen die vaste klant werden. Plus mond-tot-mondreclame. De zeep verkocht zichzelf.'

Hoe ging het verder?

'We verhuisden naar een huisje in het bos van landgoed Wickenburgh. Met al die planten om mij heen ging mijn zoektocht verder. Ik ging plantenextracten maken, zocht uit wat die

Dit is aflevering 1 uit een driedelige serie. Volgend nummer meer over het maakproces van Werfzeep. In de laatste aflevering lees je meer over de planten die worden gebruikt bij het maken van zeep en hoe die worden geoogst en verwerkt.

Duurzame bedrijfsvoering

Waschbär blijft zijn milieuprestaties verbeteren



Sinds 2015 verzamelt Waschbär van al zijn afdelingen informatie en cijfers op het gebied van een duurzame bedrijfsvoering. Deze worden gebundeld in het milieujaarverslag. Waschbär heeft sinds 2018 een ISO 14001-certificaat. Dat betekent dat alle voor de milieuzorg en de milieuprestaties relevante factoren jaarlijks door externe controleurs onder de loep zijn genomen.

De verslagen laten zien dat de situatie elk jaar weer is verbeterd. 'Sinds we de cijfers documenteren, is het bewustzijn van de medewerkers groter geworden', zegt Monika Rothböck. Zij is bij Waschbär verantwoordelijk voor de cijfers op het gebied van duurzaamheid.

Minder stroomvreters

'De twee grootste factoren waarmee we de CO₂-balans van ons bedrijf kunnen verbeteren, zijn het energieverbruik voor de verwarming en elektriciteit en het aantal afgelegde

kilometers van de medewerkers', vertelt Monika.

Wat lampen en stroomvreters als desktopcomputers betreft, heeft Waschbär continu verbeteringen doorgevoerd. Gloeilampen zijn vervangen door energiezuinige leds, en de meeste desktopcomputers zijn vervangen door laptops met een lager stroomverbruik.

Fietsende medewerkers

De tweede belangrijke factor in de CO₂-balans van het bedrijf is mobiliteit. De ongeveer vierhonderd Waschbär-medewerkers leggen jaarlijks zo'n twee miljoen kilometers af voor woon-werkverkeer en zakenreizen. Hoe meer hiervan met het openbaar vervoer of met de fiets worden afgelegd, des te beter voor het milieu. In 2020 kwamen Waschbär-medewerkers op zo'n 60.000 fietskilometers. Om dit aantal verder te verhogen, worden extra stimuleringsmaatregelen geboden.

◀ Voor de pakketten van Waschbär worden milieuvriendelijke materialen gebruikt.

Recycletips voor thuis

Waschbär doet al het mogelijke om kostbare grondstoffen uit reststromen te scheiden, zodat ze kunnen worden hergebruikt. Ook in je eigen huishouden is nog veel milieuwinst te behalen. Een paar dingen die je kunt doen:

Gebruik producten zo lang mogelijk

Recycling van grondstoffen is duurzaam, maar vermijden van gebruik van grondstoffen is nóg duurzamer. Bovendien vermijd je zo ook extra verpakkingen.

Verklein het volume

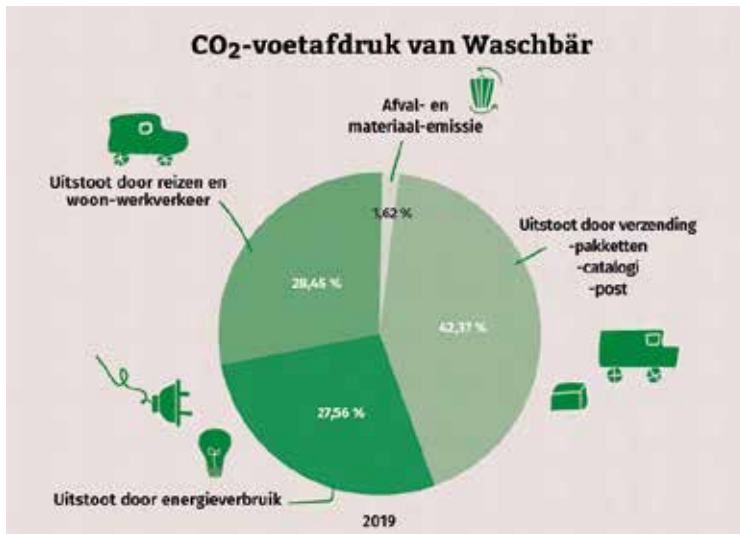
Recyclebare materialen moeten meestal worden vervoerd om te worden gerecycled en dat kost energie. Door bijvoorbeeld tetrapakken plat te maken, reduceer je het volume.

Sorteer glas op kleur

Vooral bij wit glas is dit belangrijk; een minimale vervuiling met gekleurd glas maakt wit glas al minder geschikt voor recycling.

Vermijd plastic

Voor een optimale recycling zouden kunststoffen moeten worden gescheiden op basis van hun samenstelling. Voor leken



◀ Zo zag de CO₂-voetafdruk van Waschbär er in 2019 uit.

op het idee dat ze ook van thuis dingen kunnen meebrengen om weg te geven. Denk aan groenten en fruit uit eigen tuin. Daarvoor staat nu een 'cadeauschaal' in de bedrijfskantine.

Recyclen

Dat Waschbär milieuvriendelijke materialen gebruikt voor de pakketten die naar de klanten gaan, spreekt vanzelf. Denk aan dozen van gerecycled karton en recyclebaar vulmateriaal. Maar ook met materiaal van binnenkomende pakketten wordt bij Waschbär zorgvuldig omgesprongen, zodat het kan worden hergebruikt.

Zo worden de verzamelde kartonnen dozen samengeperst in een grote pers in de kelder. Papier en karton worden apart ingezameld, omdat ze afzonderlijk veel effectiever kunnen worden gerecycled. Verpakkingsfolies worden op kleur gesorteerd, en veel andere kunststoffen worden gescheiden. Behalve voor glas zijn er ook containers voor metaal, elektronisch afval en hout. Personeel kan afgedankte houten pallets krijgen om er palletmeubels voor het balkon of de tuin mee te bouwen.

Ook zijn er verzamelputten voor kroonkurken. Het materiaal wordt industrieel gerecycled en de opbrengst gaat naar een initiatief tegen darmkanker. Ook is er een verzamelput voor kurken van wijnflessen.

Meer info: www.waschbaer.nl

zijn de zes meest voorkomende soorten plastic echter moeilijk te onderscheiden. De meeste huishoudens doen hun plastic daarom in de PMD-zak met blikjes en drinkverpakkingen, waarna het wordt gedowncycled – wat betekent dat het wordt hergebruikt in producten van lagere kwaliteit. Beter is het om plastic verpakkingen zo veel mogelijk te vermijden. Neem bijvoorbeeld je eigen tassen of bakjes mee naar de markt, doe je boodschappen als het kan in een verpakkingsvrije supermarkt en neem je brood mee in een lunchbox.

Verzamel compostmateriaal

Veel keukenafval is goed organisch materiaal dat je kunt teruggeven aan de natuur. Als je geen eigen tuin hebt, breng je schillen van groente en fruit dan naar de gift-containers van de gemeente. Er kan waardevolle potgrond van worden gemaakt. Heb je een tuin, dan kun je je groente- en fruitafval zelf composteren. Dat scheelt vuilnistransport en zo bespaar je ook weer energie.

Gooi kurken niet weg

Een kurk veroorzaakt bij de productie slechts een fractie van de CO₂-uitstoot van aluminium en kunststof doppen. Als de fles leeg is, kan de kurk worden versnipperd tot granulaat en zo worden gebruikt als ecologisch isolatiemateriaal in de woningbouw. Verzamel daarom je wijnkurken en geef ze af bij een inleverpunt; adressen kun je vinden op kurkinzaming.nl.

Overigens worden de folders en pakketten naar de klanten al sinds 2006 klimaatneutraal verstuurd. Waschbär compenseert de CO₂-uitstoot van die transporten door een financiële bijdrage aan klimaatbeschermingsprojecten.

Cadeautjes

De medewerkers van Waschbär proberen ook verschil te maken door kleinere initiatieven. Zoals de 'cadeauwagen'. Hierop komen onverkochte goederen uit retourzendingen terecht. Iedereen die daar iets van kan gebruiken, mag het meenemen. Zo krijgen niet-verkochte retouren een tweede kans. De kar bracht veel medewerkers bovendien

▼ Steeds meer winkels hebben navulstations voor was- en schoonmaakmiddelen – dat bespaart plastic





Estelle Smits (49),
manager van hotel Clarezia.



Het personeelsteam van hotel Clarezia.

Geheel verzorgde wandelvakantie met een kleine voetafdruk

Betaalbare luxe voor jong en oud in de Zwitserse Alpen

Wandelen in de Zwitserse bergen zonder zorgen over verdwalen. En daarna aanschuiven voor een heerlijke maaltijd. Geen groepsreis, maar wel gezelligheid. Dat is in het kort het concept van familiehotel Clarezia in het Zwitserse Alpen. Daar wil ik meer over weten. Estelle Smits (49), manager van dit bijzondere hotel vertelt me er enthousiast over: ‘Gasten die hier komen delen de liefde voor de natuur, voor wandelen, de verbinding, de eenvoud en de gezelligheid.’

Tekst **Heleen van der Sanden** | Beeld **Vincent Basler** | Fotografie **Tim Zoetmulder**

‘Wat ik zo leuk vind aan mijn werk? Dat mensen genieten van een geweldige vakantie op een plek die ik zelf ook zo prachtig vind. Daar mag ik mijn bijdrage aan leveren. De diversiteit van mijn werkzaamheden vind ik ook geweldig. Het ene moment ben ik bezig met de promotie van het hotel, het andere moment help ik met het schoonmaken en weer een ander moment rijd ik een busje met gasten naar het startpunt van de wandeling van die dag.

Voordat ik manager van dit hotel werd kende ik het hotel al lang. In 2010 ging ik er voor het eerst op vakantie. Ik was op dat moment alleenstaand en wilde graag alleen op wandelvakantie. Een groepsreis sprak me niet aan, maar alleen gaan wandelen in een onbekend gebied leek me wel iets te spannend. Hotel Clarezia bood voor mij de ideale oplossing. Hotel Clarezia heeft namelijk een concept waarbij de gasten met elkaar aan tafel eten en er overdag wandelingen

worden georganiseerd. We brengen de gasten met busjes naar startpunten voor de mooiste wandelingen in de omgeving, voorzien van uitleg van de wandelingen en een wandelkaartje en halen ze vervolgens weer op. Je kan ervoor kiezen of je met de andere gasten meewandelt, of de wandeling alleen doet. Precies waar ik destijds behoefte aan had: ik kon het gezelschap van mensen opzoeken, maar ook alleen mijn gang gaan. In de avonden worden er in hotel Clarezia allerlei activiteiten aangeboden, van cursussen speeksteen bewerken, tekenen, schilderen, geologie, yoga en meer. Alle cursussen en activiteiten worden door vrijwilligers georganiseerd. Ik werd gevraagd om een cursus Thaise yogamassage te geven aan de gasten van hotel Clarezia, omdat ik daarin veel ervaring heb. Dat heb gedaan. En vervolgens deed ik dat ieder jaar: ik werd kind aan huis. Tot mijn vorig jaar werd gevraagd of ik manager wilde worden van het hotel! Daar heb



Estelle: 'In de schoolvakanties komen hier veel gezinnen die overdag gaan wandelen of lekker gaan picknicken bij bergmeertjes. 's Avonds zijn er ook buitenactiviteiten voor jong en oud, zoals tafeltennistoernooien en marshmallows roosteren bij het kampvuur.'



Ook in de tussenseizoenen in winter, lente en herfst genieten mensen die niet gebonden zijn aan schoolvakanties van de prachtige wandelingen in deze omgeving. Voor alleenstaanden is dit hotel heel prettig. Je kan het gezelschap opzoeken wanneer je wilt, je terugtrekken wanneer je wilt, overdag wandel je naar keuze samen of alleen en 's avonds eet je gezellig samen.

ik met liefde ja op gezegd. We hebben een hecht Nederlands- en Duitstalig personeelsteam met mensen die het hotel allemaal een warm hart toedragen.

Handje helpen

Hotel Clarezia is anders dan andere hotels. Het volgt de principes van eenvoud en consuminderen. De gasten eten 's avonds met elkaar aan tafel, helpen een handje mee met tafeldekken en met de afwas na het eten. Hierdoor kunnen we de personeelskosten laag houden en daarmee blijft het verblijf in een Zwitsers hotel toch betaalbaar. Zo worden ook de kamers niet dagelijks schoongemaakt, maar

maken de gasten zelf hun kamer, naar wens, tussentijds even aan kant. Een ander belangrijk voordeel van een handje helpen is dat de gasten elkaar op ongedwongen wijze ontmoeten en in gesprek komen met elkaar. Je kan hier ook heel goed je eigen gang gaan, maar als je gezelschap wilt, dan is het er. Ik noem het zelf de gezelligheid van een camping met het comfort van een hotel.

Vakantievoetafdruk verkleinen

We proberen zo duurzaam mogelijk te zijn. Zo bespaart ons busvervoer

Comfort voor iedereen

Ook voor mensen die minder mobiel zijn is het mogelijk om naar de bergen op vakantie te gaan. Voor hen organiseert hotel Clarezia Comfort-veckens. Er is dan begeleiding bij eenvoudige wandelingen, er zijn georganiseerde picknicks en culturele uitjes. Vervoer is geregeld vanuit Nederland tot voor het hotel. Er zijn een drietal kamers met aangepaste badkamer beschikbaar voor mensen met een beperking in hun mobiliteit.

**Speciale
aanbieding**
Genoeglezers krijgen
10% korting*.
Vermeld actiecode **CL2023**
bij je reservering.

*geldig op de boeking van een vakantie die gehouden wordt in de periode van 2 juli - 2 oktober 2023.

van de gasten vanuit Nederland naar het hotel veel uitstoot vergeleken met eigen vervoer voor iedere gast afzonderlijk. We koken zoveel mogelijk met streekproducten van boeren uit het dorp.

Inmiddels leggen we ook een moestuin aan om zo onze eigen biologische groenten te telen. Ons uitgangspunt is om zo min mogelijk eten te verspillen. Deze zomer worden er zonnepanelen geïnstalleerd. Zo proberen we een steeds kleinere vakantievoetafdruk te realiseren voor onze gasten. Dat is natuurlijk een uitdaging voor een hotel, maar zeker niet onmogelijk.'



Meer informatie en reserveren:
<https://www.clarezia.nl>

Leuk, fijn, goed, lekker, liefst alles tegelijk: (h)eerlijke spullen waar we warm voor lopen.

Goeie spullen

Slim jasje

Wil je een jack dat je warm houdt tijdens koele zomeravonden en dat je overal kunt dragen, of je nu languit op de bank ligt of hard aan het werk bent in je thuishkantoor? Dan is dit jasje geknipt voor jou. Het is duurzaam geproduceerd met gerecyclede petflessen. Doordat de fleecestof tijdens de productie niet opgeruwd wordt, komen er minder microplastics in het milieu. Door slim gebruik van het materiaal wordt zo min mogelijk restmateriaal overgehouden. Dit **Less Waste unisex fleecjack** van Vaude zit heerlijk comfortabel en beweegt met je mee. Prijs: € 100,-



Blotevoetenschoen

Wildling Shoes pleit voor regeneratie: een wereld waarin we samenwerken met, en onszelf als onderdeel zien van, de natuur. Door hun minimalistische schoenen met ultradunne zool word je je weer bewust van de grond onder je voeten en sta je meer in contact met de aarde. In hun nieuwe *natural* collectie speelt hennep, een duurzaam én lokaal alternatief voor katoen, de hoofdrol. Bovendien is de stof ademend en antimicrobieel – dat betekent luchtige en geurloze voeten!



Prijs: vanaf € 89,-
Wildling.shoes/en



Energieeloos stoven

Kies voor duurzaam koken met EcoStoof®. Breng je eten aan de kook en stop het in de EcoStoof®. Je eten gaart vanzelf, zonder energie. Prijs: € 99,-
€ 10,- korting op een EcoStoof® met **code GENOEG**.
Ga naar **www.ecostoof.nl** kies je kleur & bestel!

Zeemeermantel

Houd je van zwemmen? Het liefst in een mooi meer of in de koele zee? Dan kun je daarna de zeemeermantel® aantrekken en je prettig afdrogen en omkleden onder de mantel. Onder-tussen blijf je lekker warm. De zeemeermantel® voor volwassenen en kinderen is een Nederlands ontwerp en wordt in Europa duurzaam geproduceerd van 100% wafelkatoen. Kies je eigen kleur!

Prijs: € 89,- en € 39,- (kids).
Je krijgt **10% korting** met **code GENOEG**.
Zeemeermantel.nl





Bloemexplosie

Dit vrolijke biologische bloemenmengsel 'Elegance' van De Bolster is uitermate geschikt voor het aantrekken van meer bijen en vlinders in je tuin of bloemenweide. Door alle verschillende soorten creëer je een ware bloemenexplosie! De bloeiperioden van de bloemen in dit mengsel is opeenvolgend. Zo heb jij er maandenlang plezier van, maar ook alle insecten. Zaaïen kan tot de langste dag (21 juni).

Bolster.nl/bloemenmengsel-elegance



Zeep zonder meer

Wist je dat het heel eenvoudig is om zelf je zeepbar te maken? Maak bijvoorbeeld eens lotion, conditioner, shampoo of scheerzeep in de vorm van een bar. Ons recept voor scheerzeep is mild voor de huid en bevat voedende en kalmerende bestanddelen waaronder mangoboter, cacao- en panthenol. Maak deze zomer jouw eigen zeepbar! Leuk om te doen en het scheelt weer overbodige verpakkingen.

Genoeglezers krijgen bij Jojoli tijdelijk 15% korting op ingrediënten voor het maken van zeepbars.

Jojoli.nl/genoeg



Bij-zonder

De dag- en nachtcrèmes van Bee honest cosmetics bieden bescherming tegen schadelijke invloeden van buitenaf en ondersteunen het zelfherstellende vermogen van de huid. Omdat elke huid daarnaast specifieke verzorging nodig heeft, zijn de formules precies afgestemd op de behoeften van verschillende huidtypen. Ze bevatten natuurlijke actieve ingrediënten, waaronder zoete amandelolie, biologische honing van de Traay en bijenwas. De tubes zijn van een duurzaam materiaal gemaakt. Lief voor je lijf, lief voor de natuur. Dat voelt goed!

Beehonestcosmetics.com/producten/gezichtsverzorging

Blij met je lijf

De massage-olie en bodylotion van de nieuwe lichaamsverzorgingslijn Mistelform Sensible Prozesse bevatten geselecteerde ingrediënten van de allerbeste biologische kwaliteit. Waardvolle etherische oliën uit gecertificeerde biologische teelt of verzameling van in het wild groeiende planten geven ze hun bijzondere en onvergelijkbare geuren. Ze harmoniseren tegenstellingen en beschermen de huid. De geur van mirte en oranjebloesem activeert, werkt verkwikkend en zorgt voor een opgewekte glimlach na een vermoeiende dag.

Prijs: € 12,89



Lezers schrijven *Genoeg*

Reageren op de inhoud van *Genoeg*?

Redactie *Genoeg*, Vrouwjuttentraat 16, 3512 PS Utrecht, redactie@genoeg.nl

De redactie houdt zich het recht voor brieven niet te plaatsen en reacties van lezers in te korten.

Favoriete columns

Ik wil jullie graag bedanken voor mijn favoriete columns: 'Over de datum', de absolute topper! 'Kopen of laten lopen', zo heerlijk eerlijk en kritisch. 'Opgeruimd', zo herkenbaar en met de juiste positieve drive om zelf ook iets aan te pakken. 'Dat doe ik lekker zelf': zeker als het over repareren gaat, zoals de aflevering waarin mooi uitgelegd werd hoe een deurslot gerepareerd kon worden. Voor Belgische lezers zoals ik is helaas niet alles toepasbaar. Als er nu en dan info uit en voor België in staat, is dat ook leuk. Ga zo door, het is een plezier het blad in de bus te krijgen. Uiteraard op papier, zodat het gemoedelijk gelezen kan worden in de zetel of in de tuin. Recepten uitgescheurd voor in de map en dan doorgeven aan de volgende lezer.

Margot De Kooning

Vleesvervangers

Wat hebben jullie toch veel leuke artikelen op de site staan! 40 dagen onverpakt, erg inspirerend. Er zijn steeds meer winkels die het accepteren én stimuleren om je eigen verpakkingen mee te nemen. Ik maak het me sinds een paar jaar niet makkelijk: ik wil zo min mogelijk verpakkingen

gebruiken, liefst biologisch eten, meestal vegetarisch, een keer per week veganistisch én betaalbaar! Is best een hele opgave maar ook superleuk! Waar ik me erg over verbaas, is dat de grote supermarkten nog steeds vlees én vegetarische vleesvervangers in plastic verpakken. Hebben jullie nog leuke tips om lekkere vleesvervangers zelf te maken? Mag vooral lekker gekruid zijn!

Els Vons

Beste Els,

Op pagina 52 van dit nummer gaat Michiel Bussink in zijn kookrubriek in op het fenomeen 'vleesvervangers' en vind je een recept.

Frieda Pruim, hoofdredacteur.

Justdiggit

Wat fijn dat jullie aandacht hebben besteed aan Justdiggit (lentenummer 2023, pagina 20). Er mag wat mij betreft meer over geschreven worden, het valt haast niet op. Voor verbetering van het klimaat helpen alle beetjes. Veel succes verder, ik lees het blad met genoegen en het meeste waar jullie over schrijven doe ik al lang.

Foky van Rijswijk-Loot



Isolatieplaten

Ik zorgde voor een grote besparing in de nacht met isolatieplaten aan de binnenkant van onze ramen. Eerst was het binnen maar drie graden warmer dan aan de buitenkant van ons thermopane raam. Door aan de binnenkant tegen het raam isolatieplaten van twee centimeter te plaatsen, was het verschil opeens zes graden. Door er een motiefje op aan te brengen, ziet het er ook nog leuk uit. Wie hier meer over wil weten, kan mailen naar: dirkwiedijk54@hotmail.com.

Dirk Wiedijk

Colofon

Jaargang 26, nr. 137, zomer 2023
Genoeg is een uitgave van Virtùmedia en verschijnt ieder kwartaal.

Uitgever Virtùmedia, Postbus 595, 3700 AN Zeist, info@virtumedia.nl, Telefoon +31(0)30-6920677

Redactie Martin van der Gaag (corrector), Anne Pek (eindredacteur), Eva Prins (eindredacteur), Frieda Pruim (hoofdredacteur), Marion Rhoen (eindredacteur), Heleen van der Sanden (adviseur), Roos van der Sanden (beeldredacteur)

Redactieadres Redactie *Genoeg*, Vrouwjuttentraat 16, 3512 PS Utrecht, redactie@genoeg.nl

Vormgeving Rimke Bartels, Joëlle Geerts en Nancy Panjoel, Twin Media bv, Zeist

Marketing Sannah van Oevelen, svanoevelen@virtumedia.nl, Mobiel +31(0)6 31 76 88 28

Samenwerking & advertenties

Heleen van der Sanden, samenwerken@genoeg.nl, Telefoon +31(0)412-691782
Klaartje Grol, kgrol@virtumedia.nl, Telefoon +31(0)30-6920677

Drukwerkverzorging

Veldhuis Media, Meppel

Distributie

Betapress / VMBpress



Abonneeservice

De prijs voor een abonnement in NL en B bedraagt € 30,- per jaar (alleen bij automatische incasso, verschijnt 4 x per jaar), voor overige tarieven zie www.genoeg.nl

Abonnementen kunnen bij ieder nummer ingaan en worden elk jaar vernieuwd. Aanmelding kan via onze website of via de klantenservice +31(0)85-0407400 of klantenservice@virtumedia.nl (ook voor vragen over bezorging).

Adreswijzigingen dienen schriftelijk te worden doorgegeven met vermelding

van de oude en nieuwe adressering en het nieuwe telefoonnummer.

Opzeggingen dienen schriftelijk met een termijn van minimaal 1 maand te worden doorgegeven. Lees hier hoe we met uw persoonsgegevens omgaan: www.virtumedia.nl/privacy-statement

© *Genoeg*. Niets uit deze uitgave mag op welke wijze dan ook worden vervaelvouwd en/of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en de auteurs. ISSN 1386-2782

Lezer aan het woord



Verpleegkundige Marjan Kruik (56) is een drukbezette vrouw. Ze heeft drie banen – bij dezelfde werkgever in de forensische psychiatrie. Ook is ze onder andere ‘taakdrager duurzaamheid’ bij de protestantse kerk en bestuurslid van de ruilkring in haar woonplaats Warnsveld.

Ruilhandel ‘Onze Letskring groeit als kool. We hebben nu 120 adressen en er gebeurt heel veel onderling. Ik masseer mensen en maak weleens een taart of een maaltijd. En ik vraag soms hulp bij het schoonmaken van m’n huis of om m’n fiets te repareren.’

Naast het bed ‘Ik houd van simpel leven. *Genoeg* inspireert me daarbij. Ik word altijd heel blij van het blad. Ik ben er ook zuinig op. Andere bladen prop ik nog weleens in m’n tas voor onderweg, maar *Genoeg* houd ik netjes. Meestal ligt-ie naast m’n bed en lees ik er voor het slapen gaan even in.’

Boek ‘Ik ben sowieso een lezer; ik heb altijd leesvoer bij me. Het boek *De luxe van genoeg* ben ik nu voor de derde keer aan het lezen. Auteur en *Genoeg*-redacteur Martin van der Gaag heeft er onlangs op mijn uitnodiging een lezing over gegeven in de kerk. Hij was al eerder geweest voor “Over de datum”. Inspirerende man! Het boek helpt me elke keer weer om te relativieren.’

Zomervakantie ‘Zoals Martin op vakantie gaat, op de fiets, op de bonnefooi, spreekt me erg aan. Maar het is heel erg buiten mijn comfortzone. Ik houd van fietsen, ben ook lid van Vrienden op de Fiets, maar ik ben ook een enorme planner. Wie weet dit jaar... Onlangs vond ik een *Genoeg* uit 2012 terug met op de cover: “Globetrotten voor bijna nop”. Die heb ik nu ook naast mijn bed gelegd.’ (*Eva Prins*)

Genoeg

Meer dan een magazine

Er zijn tal van manieren om op de hoogte te blijven van *Genoeg*-activiteiten en een bijdrage te leveren aan de *Genoeg*-gemeenschap.

Lezers Geven *Genoeg*

Dankzij het fonds Lezers Geven *Genoeg* kunnen wij een aantal mensen die hun abonnement om financiële redenen moeten opzeggen blij maken met een jaar gratis verlenging van hun abonnement. Je gift is welkom op NL07 INGB 0008 5922 51 t.n.v. *Genoeg* o.v.v. ‘Lezers Geven *Genoeg*’.

Winkel.genoeg.nl

In de online winkel van *Genoeg* kun je je abonnement verlengen en (cadeau)abonnements, boeken en reeds verschenen nummers bestellen. Met je aankoop steun je de *Genoeg*-community.

Genoeg.nl

Op *Genoeg.nl* vind je actueel nieuws en tips, columns, recensies en recepten. Via *Genoeg.nl/contact/* leg je contact met de abonentenservice, de redactie en de advertentieafdeling. Ook kun je hier je tips doorgeven.

Genoeg-nieuwsbrief

De gratis digitale *Genoeg*-nieuwsbrief biedt actueel nieuws en tips voor iedereen die meer wil doen met minder. De nieuwsbrief komt uit als het uitkomt, maar minimaal één keer per maand. Wil je de nieuwsbrief ontvangen? Vul dan op *Genoeg.nl* je e-mailadres in bij ‘Nieuwsbrief’.

(Cadeau)abonnements

Zie de advertentie op pagina 62 van deze *Genoeg* voor de aanbieding of ga naar *Winkel.genoeg.nl/abonnements*.

Genoeg herfst verschijnt op 1 september

Nog geen abonnee?

Neem dan nu een abonnement via abonnement.genoeg.nl en ontvang elk kwartaal *Genoeg* inspiratie en praktische tips om meer te doen met minder.

**Nu het eerste jaar
voor € 19,95.**



Genoeg & social media

Genoeg op Facebook: [Facebook.com/genoeg.nl](https://www.facebook.com/genoeg.nl)

Genoeg op Instagram: [Instagram.com/magazinegenoeg](https://www.instagram.com/magazinegenoeg)

Genoeg op Twitter: [Twitter.com/genoeg](https://twitter.com/genoeg)

Genoeg op Pinterest: [Pinterest.com/genoeg](https://www.pinterest.com/genoeg)

De Vlinderstichting zet zich al 40 jaar in voor de natuur



Vlinders en libellen hebben het moeilijk.
De Vlinderstichting helpt hen.
Helpt u De Vlinderstichting?
Ga naar www.vlinderstichting.nl

